中译经典文库·和谐中华丛书

医学博士完全解析**日常用药**不可不知的ABC

千万不要乱吃药

鸿扬◎著

是药三分毒。安全、放心吃药有学问

这里包括最新公布的“国家基本药物目录”中的绝大部分常用药物
分为西药、中成药、中药三篇，进行透彻解析

中国出版集团
中国对外翻译出版公司

Harmony

中译经典文库·和谐中华丛书

- 《从头到脚自我按摩法》曲黎敏 陈震宇/著
- 《千万不要乱吃药》鸿扬/著
- 《曲黎敏养生十二说》曲黎敏/著
- 《不生病的智慧：脑内革命》〔日〕春山茂雄/著

随身携带　家庭常备

随时翻阅　全面呵护身心健康

建议上架：健康养生·生活类

ISBN 978-7-5001-2453-5

定价：29.80元

中译经典文库 · 和谐中华丛书

千万不要乱吃药

鸿扬◎著

中 国 出 版 集 团
中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

千万不要乱吃药/鸿扬著. —北京：中国对外翻译出版公司，
2010.3
ISBN 978-7-5001-2453-5

I. 千… II. 鸿… III. 用药法-基本知识 IV. R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 030037 号

出版发行 / 中国对外翻译出版公司
地　　址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦 6 层
电　　话 / (010)68357328　68359827　68359393
邮　　编 / 100044
传　　真 / (010)68357870
电子邮箱 / book@ctpc.com.cn
网　　址 / http://www.ctpc.com.cn

策划编辑 / 李　虹　付雅丽
责任编辑 / 付雅丽
封面设计 / 小徐书装

内文设计 / 东方起点
印　　刷 / 北京天来印务有限公司
经　　销 / 新华书店

规　　格 / 700×960 毫米　1/16
印　　张 / 21
字　　数 / 265 千字
版　　次 / 2010 年 6 月第一版
印　　次 / 2010 年 6 月第一次

ISBN 978-7-5001-2453-5　定价：29.80 元

自 序

漫步大小书局、图书城、批发中心，浏览网上书店，摆在最显眼位置的，常常是教人如何保健、如何养生、如何长寿的“健康书”。这些书，有的教你如何不生病，有的教你虽然病了但不用看医生，还有的教你一些“自愈”的办法……按照书上的指导，读者基本上可以做到“自诊自医”了，甚至还可以“为他人诊，为他人医”。虽然有“久病成医”这句话，但我还是觉得，该去医院看病的时候，还是要去看病的；该吃药的时候，还是要吃药的。生活中有许多简单的道理，看病吃药就是其中一个。

那么，吃药的时候，除了知道一天吃几次，一次吃几片外，你有没有想过：为什么吃这个药？这个药是治什么的？里面都有哪些主要成分？会有副作用吗？会不会和其他正在使用的药有相互作用？吃药后有什么忌口吗？还有没有其他的注意事项？或者你还想顺便知道一些关于药物的基本常识，关于疾病的基本常识……

至于我，虽然没有医学世家的背景，但自认在专业上还是个明白人。先读医学，再读药学，直到博士。曾经在三甲医院当过医生，在研究单位搞过科研，又先后在几家外资制药公司里做过药物安全、医学信息、临床试验等医学方面的工作，现在是某家知名外资公司的资深医学顾问。此外，我还有一个优势，就是善于用简单通俗的语言，来解释难懂的医学理论和大道理，为此我的导师还专门送我“农民博士”的绰号。

这些年来的经验告诉我，回答问题或者解释道理时可以有两种做法：一种是把简单的事情说得很复杂，让听者云山雾罩其中；另一种情况是：把复杂的事情说得很简单，让听者能够真正从中获益。《千万不要乱吃药》是一本既专业又不太专业的书，属于后一种情况。这里没有高谈阔论，当

然也不会有“雷人”效应。为了让大多数人都能读懂，每写好一个章节，我就会拿给身边的朋友们，请他们“先睹”，一旦他们觉得语言上太专业、不易懂，我就立刻修改，直到他们感觉“为快”才算好。

您将翻开的是一本易读的、科学的、实用的、有趣的、方便查找的生活手册，这里包括最新公布的“国家基本药物目录”中的绝大部分常用药物（不包括注射剂等不适合在家和自行使用的药物品种），分为西药、中成药、中药三部分。书中“小贴士”提供的链接阅读，涉及日常用药方方面面，不仅延伸了阅读领域，也为这本书增加了趣味性和可读性。

最后还得负责任地补充一句：再好的书，也只能作为参考；看病吃药还得医生说了算。

感谢我的挚友陈洁，为这本书的推出积极地出谋划策。

鸿 扬

2010年2月于北京

目录 Contents

目录 Contents

西药篇

Western medicine



一、抗菌药

抗菌药按功效可以分为两大类:一类可以杀灭细菌等微生物,称“杀菌药”;另一类可以抑制细菌等微生物的生长和繁殖,称“抑菌药”。

目前,临床上常用的抗菌药有很多种,如喹诺酮类、磺胺类、内酰胺类、大环内酯类、青霉素类、头孢类等。

(一)喹诺酮类

喹诺酮类抗菌药是目前临床使用非常广泛的一类药物,按照研发和使用的先后顺序,共经历了以下三个阶段。

第一代(20世纪60年代初):主要品种有萘啶酸、噁喹酸、吡咯酸。这些药物目前已经基本淘汰。

第二代(20世纪60年代末至70年代末):主要品种有奥索利酸、甲氧噁喹酸、西诺沙星、吡哌酸、吡咯米酸、新噁酸,也已经基本淘汰不再使用。

第三代(20世纪80年代以后):喹诺酮类药物的品种迅速增加。由于化学成分中含有氟原子,因此又称为氟喹诺酮。这一代喹诺酮类药物具有抗菌谱广、抗菌作用强、可以口服、价格低廉等优点。代表药物有诺氟沙星、氧氟沙星、环丙沙星等。

第三代喹诺酮类药物还可以按照药物中所含氟基的数量,进一步细分为以下三类。

(1)单氟化物:诺氟沙星、环丙沙星、依诺沙星、氧氟沙星、氨氟沙星、培氟沙星、左氧氟沙星

(2)双氟化物:洛美沙星

(3)三氟化物:氟罗沙星、托氟沙星

为什么第三代喹诺酮类药物的名称多为“某某沙星”呢?按照国际非专用药名(INN)命名原则,这类药物的英文名称中都含有“oxacin”的后缀,音译为中文就成了“沙星”。目前,喹诺酮类药物主要用于治疗泌尿生殖系统、呼吸系统、消化系统的感染性疾病。

与大多数抗菌药物一样,除非有临床应用指征,喹诺酮类药物一般不主张预防用药。但也有医生认为,预防旅行时的腹泻,可选用喹诺酮类药物,但需要调整常规用药的剂量和疗程,避免诱发耐药性。

喹诺酮类药物具有“浓度依赖性”的作用特点。也就是说,随着血液中药物浓度的升高,药物的作用会逐渐增强。但是,当血液中的药物浓度高到一定水平后,这种作用反而会降低。因此,对于有些“恨病吃药”的患者来说,自行增加服药次数或药量,是达不到“快点好”的目的的。

1.诺氟沙星(氟哌酸)

诺氟沙星抗菌谱广,抗菌作用强,明显优于吡哌酸。主要适用于敏感细菌所引起的急、慢性肾盂肾炎、膀胱炎、前列腺炎、细菌性痢疾、胆囊炎、伤寒、产前产后感染、盆腔炎、中耳炎、鼻窦炎、急性扁桃腺炎及皮肤软组织感染等,也可作为腹腔手术的预防用药。

服用诺氟沙星有时会发生胃肠道不良反应,表现为腹部不适或疼痛、腹泻、恶心或呕吐。还有的患者可能出现头昏、头痛、嗜睡或失眠,以及皮疹、皮肤瘙痒等过敏表现。这些不适症状一般在停药后都可以恢复。

还需要注意的是,为了保证药物的疗效,最好空腹服用诺氟沙星,同时大量饮水,保证24小时排尿量在1200毫升以上,避免药物的代谢产物在尿中形成结晶,损伤肾脏功能。多种维生素,含有铁、锌离子的制剂,或含有铝或镁的胃药都可能减少诺氟沙星在体内的吸收,所以应尽量避免将诺氟沙星和上述这些药物合用。

动物实验发现,喹诺酮类药物对软骨有损害作用。因此,目前严格规定,喹诺酮类药物在儿科是禁用的。此外,喹诺酮类药物还可通过乳汁代

谢，因此孕妇、哺乳期妇女也不宜服用。由于这类药物大部分是经过肾脏代谢的，有肾脏疾病的患者也应尽量避免使用。

为了满足不同疾病、不同人群的需要，该药有不同剂型。常用的剂型包括片剂、胶囊、缓释片、注射液、滴眼液、滴耳液等。

2.环丙沙星

环丙沙星抗菌谱广，主要用于流感杆菌、肺炎链球菌引起的感染、尿路感染、呼吸道感染、沙门氏菌和痢疾杆菌引起的腹泻；尤其对心内膜炎、脑炎及绿脓杆菌引起的脓毒血症作用较强。

环丙沙星的不良反应，以及使用中的注意事项与诺氟沙星基本相同。

常用的剂型包括片剂、胶囊、缓释片、注射液、滴眼液、滴耳液、乳膏、栓剂等多种。

3.左氧氟沙星（利氟沙星）

左氧氟沙星（利氟沙星）是氧氟沙星的左旋体，具有广谱抗菌作用。其抗菌作用强，对大多数杆菌科细菌，尤其是流感杆菌引起的上、下呼吸道感染很有效。该药还常用于泌尿系统感染、胃肠道感染、皮肤软组织感染、骨科感染、脑膜炎球菌引起的脑膜炎以及妇科感染的治疗。

由于化学结构的变化（左氧氟沙星是氧氟沙星的左旋体），左氧氟沙星的抗菌活性约为氧氟沙星的两倍，是临床应用较多的一种抗菌药。

4.其他常用的喹诺酮类的抗菌药物

（1）培氟沙星：抗菌谱与诺氟沙星相似，但抗菌作用较诺氟沙星弱。主要用于上呼吸道感染、皮肤软组织感染、泌尿系统感染、骨科感染等。

（2）氧氟沙星（氟嗪酸）：抗菌作用强。主要用于上呼吸道感染、皮肤及软组织感染、沙眼衣原体感染、细菌性前列腺炎等。氧氟沙星是治疗淋病、尿路感染的首选药，但对骨科感染和胃肠道感染的疗效较差。

（3）依诺沙星：抗菌效果强于氟哌酸，多用于泌尿系统感染。

小贴士 使用喹诺酮类药物的注意事项

1.绝大多数喹诺酮类药物都是经肾脏排泄的,但司帕沙星、格帕沙星、莫西沙星和曲伐沙星等少数几种则是通过肝脏排泄。因此,有肝肾功能损伤的患者,在服用喹诺酮类药物时应该适当减少用药剂量,或在服药过程中定期监测肝肾功能的变化。

2.食物一般不会影响喹诺酮类药物的吸收,因此,这类药可以在进餐时同时服用。但也有个别药物例外,如依诺沙星,因此可选择在饭前空腹服药。

3.喹诺酮类药物可抑制茶碱类(平喘药)、咖啡因(中枢神经兴奋药)、华法林(抗凝药)等药物在体内的代谢,延长它们在体内的停留时间,从而引起不良反应。一般来说,依诺沙星的抑制作用最强,其次是环丙沙星和培氟沙星,氧氟沙星的抑制作用比较不明显。

4.口服降糖药或胰岛素也会受到喹诺酮类药物的影响,从而影响降糖的效果。因此,糖尿病患者在服用喹诺酮类药物时,应该注意观察血糖的变化,避免发生高血糖或低血糖等血糖控制不良的情况。

5.代谢后的喹诺酮类药物大部分溶解在尿液中排出体外。抗酸药物,尤其是含有铝、镁元素的抗酸药物,如西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁、奥美拉唑等,可中和胃酸浓度,抑制喹诺酮类药物的吸收,同时降低药物在尿液中的溶解性,容易在尿液中形成结晶,损害肾脏功能。因此,在与抗酸药物同用时,最好在饭后服用喹诺酮类药物,这样做既不影响吸收,又可减轻不良反应的发生,同时应大量饮水,促进药物的代谢。

6.喹诺酮类药物不宜与非皮质激素类抗炎药合用。因为这类抗炎药会加重喹诺酮类药物对中枢神经系统的兴奋作用,甚至引起惊厥。喹诺酮类药物在中性或弱碱性环境中杀菌力最强,且不易产生抗药性,在偏酸性环境中时抗菌作用最弱,因此不宜与酸性药物,如维生素C、氯化胺等合用。此外,利福平、伊曲康唑等抗真菌药会拮抗喹诺酮类药物的作用,碳酸钙、

小苏打、硫酸镁等消化道常用药会明显降低喹诺酮类药物的吸收，影响药物的疗效，因此，都不宜与喹诺酮类药物合用。

小贴士B 喹诺酮类药物可能引起的不良反应

胃肠道反应：胃肠道反应是喹诺酮类药物较为常见的不良反应，主要表现为食欲不振、上腹不适、恶心、呕吐、腹泻或便秘、结肠炎、消化道出血等。有统计表明，服药剂量越大，喹诺酮类药物不良反应的发生率也越高。因此，服药时需要按医嘱合理服用，同时尽量避免空腹服药，或服药后及时进餐。

中枢神经系统反应：喹诺酮类药物可透过血脑屏障，进入大脑。如果一次使用剂量过大或服药时间过长，则进入大脑的药量就会增大，可能导致患者出现神经系统症状，如头痛、眩晕、疲倦、失眠或嗜睡、视觉异常等。因此，在服用喹诺酮类药物时，一定要严格控制剂量，不可随意增加剂量和服药次数。使用喹诺酮类药物的疗程一般为5～7天，用药时间过长，也可能引起中枢神经系统的不良反应。

过敏反应：服用喹诺酮类药物过敏的情况很少，远远低于其他抗生素。即使出现过敏，也多为皮疹、药物热等一般性过敏表现，极少发生过敏性休克等严重的过敏症状。光毒性（许多药物对人体不会造成伤害，但在阳光中的紫外线的作用下，渗入人体皮肤蛋白质中的这些药物便会发生化学反应，从而引发皮肤过敏症）是喹诺酮类药物最受关注的不良反应之一，氟罗沙星、洛美沙星、司帕沙星通常具有较高的光毒性。光毒性常表现为皮肤出现红斑、水肿、脱屑及色素沉着，严重时还可出现疼痛性大疱。这类不良反应大部分可在停药后几周内逐渐恢复正常。

（二）磺胺类

磺胺类药物是人工合成的抗菌药，具有抗菌谱较广、性质稳定、使用方便、价格低廉等优势，早在1935年就开始应用于临床，比青霉素的问世（1941年）还早。但由于青霉素等高效抗生素的出现，磺胺类药物在临床上

的应用逐渐减少。随着磺胺增效剂——甲氧苄胺嘧啶的发现,磺胺类药物的疗效明显增强,在临床的应用地位也显著提高了。现在常用的复方新诺明、增效联磺片(联磺甲氧苄啶片)就属于这类药。磺胺类药物对大多数革兰氏阳性菌和许多革兰氏阴性菌都有效,是医院和家庭的常用药。

1.复方磺胺甲基异噁唑(新诺明)

复方磺胺甲基异噁唑(新诺明)属中效磺胺药,包含磺胺甲噁唑和甲氧苄啶两种成分。由于这两种成分配合可以起到协同增效的作用,因此抗菌能力比单独使用磺胺甲噁唑更好。在临床上被广泛应用于呼吸道、泌尿道和肠道感染,还可以用于急性中耳炎、慢性支气管炎急性发作等。该药在酸性环境中可析出结晶,因此最好和碳酸氢钠一起服用。

过敏反应是这类药物常见的不良反应。过敏时可表现为药疹,严重者还可发生渗出性多形红斑、剥脱性皮炎和大疱表皮松解萎缩性皮炎等;也有表现为光敏反应、药物热、关节及肌肉疼痛、发热等血清病样反应的情况。使用时间较长时,药物可能会对造血系统产生影响,引起白细胞和血小板数量降低。此外,这类药物主要通过肾脏代谢,也不适合肾功能不全的患者服用。

2.联磺甲氧苄啶(增效联磺片)

联磺甲氧苄啶是由磺胺甲噁唑、磺胺嘧啶、甲氧苄啶三种成分组成的,其抗菌谱广,抗菌作用强,不仅可以抑菌,甚至还能产生杀菌的作用。由于药物在体内代谢时会产生结晶,在饮水不足的情况下会对肾脏造成损害,因此,每次服药时都应该保证足量的饮水,使尿量每天至少维持在1200毫升以上。若应用本品疗程长、剂量大,除多饮水外还应同服碳酸氢钠。

3.其他几种磺胺类药物

此外,磺胺类药物还包括下面几种,但随着细菌耐药性的不断产生,目前在临床上的应用已经不多了。

(1)磺胺异噁唑(菌得清):短效磺胺药。抗菌作用强,常用于尿路感染。不良反应以胃肠道不适较多见。优点是服用后不易析出结晶。

（2）磺胺嘧啶：属中效磺胺药。抗菌作用强，可以穿过血脑屏障，因此是治疗流行性脑脊髓膜炎的首选药物，也可用于治疗尿路感染。在尿中易析出结晶，使用时需要注意多饮水。

（3）甲氧苄氨嘧啶（磺胺增效剂）：抗菌作用强，但单独使用时容易产生抗药性，因此常作为增效剂和磺胺类药物或其他抗生素联合使用，以增强抗菌力，减少耐药性产生。常用的复方药主要包括上面介绍的复方新诺明、增效联磺片等。

小贴士 服用磺胺类药物有哪些宜忌？

1.尽量避免长期使用磺胺类药物。当服用时间较长（超过一周）时，最好每隔3～4天化验一次小便。同时服用碳酸氢钠，可避免药物在泌尿道形成结晶，减轻对肾脏的副作用。服药期间应尽可能多饮水，保证每日尿量在1200～1500毫升以上，促进药物排泄。对于肾功能不良的患者则应禁用磺胺药。如果出现尿液异常的情况，应立即停药。

2.磺胺类药物不宜与维生素C或者维生素C含量丰富的食物一起服用，避免药物在体内代谢时形成结晶。

3.甲苯磺丁脲属于磺酰脲类口服降糖药，不宜与长效磺胺类，如磺胺对甲氧嘧啶、磺胺邻二甲氧嘧啶等合用。长效磺胺药会使口服降糖药的降糖作用增强，引起低血糖反应。

4.磺胺类药物不能与干酵母同用。同用时干酵母中所含的维生素会被破坏，更重要的是降低了磺胺类药物的药效。

5.服用磺胺类药物期间应尽量少食醋。醋是酸性物质，磺胺类药物是偏碱性的，同用时会发生中和作用而降低药物疗效。而且，磺胺类药物在酸性条件下溶解度降低，容易在尿道中形成结晶，刺激泌尿道，损害肾功能。

6.磺胺类药物会影响肠道内大肠杆菌的生长繁殖，抑制B族维生素的合成和吸收，发生口角炎、神经炎等不良反应，因此使用磺胺类药物超过一周时，应该同时补充B族维生素。

小贴士B 磺胺类药物常见的不良反应

1.**过敏**:这是磺胺类药物最常见的不良反应之一。如服药后出现皮疹、瘙痒等情况,就很可能是发生了药物过敏。还有些患者表现为血管神经性水肿、静脉炎,也是药物过敏所致。

2.**肾损害**:由于这类药物主要经肾脏排泄,容易在肾小管内沉积形成微小的结晶,划伤肾小管,造成肾脏损害,出现结晶尿、少尿或无尿等情况。因此服药过程中,尤其是长期用药时,要定期检查小便,一旦发现尿中有红、白细胞,则应尽快停药。这一点对男性患者尤为重要。

3.**胃肠道反应**:如恶心,呕吐、腹泻等,一般停药后就可恢复。

4.**血液系统反应**:磺胺类药物对造血系统也有一定的影响,所以用药一周以上时,还应定期做血常规检查。如果出现白细胞减少,也要立即停药。

除上述之外,若服药时间过长,还可能出现头昏、头痛、发热、关节痛等不良反应,主要是药物在体内蓄积过多所致。因此,使用磺胺时,不可任意加大剂量、增加用药次数或延长疗程,以防蓄积中毒。

小贴士C 儿童能用磺胺类药物吗?

对儿童(尤其是婴儿)来说,由于肝脏和肾脏的发育尚未完善,对药物的代谢、排泄及耐受能力差,服药不当时容易引起恶心、呕吐、食欲不振等不良反应;严重时还可能引起药物热、腹痛、消化道出血,甚至呼吸困难。因此儿童一定要慎重使用。

此外,磺胺类药物可通过胎盘屏障进入胎儿体内,有导致畸胎的可能性,孕妇应禁用。磺胺药还可将胆红素从结合状态转变成游离状态,有可能加重新生儿黄疸,因此新生儿不能使用。

小贴士 什么是耐药性？如何应对磺胺类药物的耐药性？

耐药性也叫抗药性，是指经常或反复用药后，病原体对药物反应降低，以致最后出现能抵抗药物而不被消灭的现象。长期使用抗菌药物或应用剂量不足时，病原体就可能对药物产生适应性，通过产生灭活药物活性的酶，或改变自身的结构等途径，影响抗菌药发挥原有的疗效。产生耐药性后，往往需要加大剂量才能保证药物原有的效果。但对于一些耐药性严重者来说，多种抗菌药都可能失效。

磺胺类药物属抑菌药，细菌对这类药物易产生耐药性。因此使用时应严格按照治疗的规定剂量和疗程用药，切不可用量不足或时用时停，以免产生耐药性。首次使用时应在正常剂量的基础上加倍，才能获得更好的疗效。

除按时、按量服药外，用药疗程也很重要。当疾病症状完全消失后，通常还应该继续服药2～3天。如药量不足或停药过早，都容易使细菌对磺胺类药物产生耐药性。由于细菌对各种磺胺类药物的敏感性都较接近，对一种磺胺类产生耐药，则意味着对所有的磺胺类药物耐药。所以在服用某一种磺胺类药物效果不佳或出现耐药性时，须改用另一种类抗菌药，继续选择其他磺胺药是没有用的。

（三）β－内酰胺类

β－内酰胺类抗生素是指分子中含有 β－内酰胺环的抗生素，包括青霉素类、头孢菌素类、β－内酰胺酶抑制剂、氧头孢类、碳青霉烯类、单酰胺环类等，其品种繁多，剂型、规格各不相同，是临床最常用的抗菌药物。

1.青霉素类

自1940年临床开始使用青霉素以来，青霉素一直被认为是疗效高、毒性小的抗生素。目前临床上使用的青霉素类抗生素包括两类：天然青霉素和半合成青霉素。

天然青霉素是从青霉菌的培养液中提取的，有钾盐、钠盐之分。钠盐常用来静脉滴注，钾盐主要用来口服。当钾盐用来静脉滴注时，需要仔细计算其中钾离子的含量，以免药物进入人体后形成高血钾而抑制心脏功能，造成死亡。

半合成青霉素是用化学方法合成的一类青霉素，和天然青霉素相比，具有耐酸、耐酶和抗菌谱广的优点，在临床上使用非常广泛。

下面介绍两种常用的口服青霉素类药物。

(1)阿莫西林

阿莫西林最常用于敏感菌引起的中耳炎、鼻窦炎、咽炎、扁桃体炎等上呼吸道感染的治疗，还可用于泌尿生殖道感染、皮肤软组织感染，及急性支气管炎、肺炎等下呼吸道感染。

常见的不良反应包括恶心、呕吐、腹泻等胃肠道反应。由于阿莫西林是青霉素类药物，对青霉素过敏或青霉素皮肤试验阳性的患者不可以服用。

很多人认为西药应该饭后服用，但同时又担心空腹服药会造成胃部不适。对阿莫西林来说，虽然食物会延迟其在体内的吸收，但并不会降低药物吸收的总量，因此空腹或与食物一起服用均可。此外，为了避免产生耐药性，服药时一定要遵照医生建议的疗程，按疗程服完所有的剂量(通常是 7 ~ 14 天)。即使症状已经消除，仍需服完剩下的疗程，以免感染复发，或细菌对药物产生抗药性。

近年来有研究发现，阿莫西林会对婴幼儿牙齿的釉质带来损害，造成门牙和臼齿上出现细小的斑点、凹陷和变色。因此，专家认为，阿莫西林可能会增进氟化物对儿童牙齿的毒性。关于这点，目前研究上还没有定论，但是提醒医生和父母在给儿童服用这类抗生素时要多加注意。

(2)阿莫西林克拉维酸钾

阿莫西林克拉维酸钾中包含两种主要成分：阿莫西林和克拉维酸钾。其中阿莫西林是广谱抗生素，克拉维酸钾本身只有微弱的抗菌活性，但具有强大的内酰胺酶抑制作用，两者合用可保护阿莫西林不会被体内的内酰胺酶水解，因此作用更强。本品的抗菌谱与阿莫西林基本相同。

目前临床上常用的阿莫西林克拉维酸钾中，阿莫西林和克拉维酸钾有不同的配比，包括 2:1、4:1、7:1、14:1、等多种。为什么会出现这么多种配比呢？其原因主要是为了对抗病原体产生的耐药性。病原体产生耐药性后，往往需要加大抗生素的剂量，才能获得满意的抗菌疗效。由此，随着时间推移，逐渐产生了更多高配比的阿莫西林克拉维酸钾。

但是无论是何种配比，其中克拉维酸钾的含量是固定的，不同的只是阿莫西林的含量。市场上最先出现的是 2:1 的剂型，以后为了治疗更严重的感染，又逐渐推出了 4:1、7:1，甚至 14:1 的高配比剂型。目前，国外还有 16:1 的剂型。一般来说，2:1 和 4:1 配比的剂型，每天需要服药三次；7:1 的剂型每天只需服药两次。14:1 和 16:1 配比的剂型主要针对某些耐药菌株引起的社区获得性肺炎、急性细菌性鼻窦炎等症的治疗。当然，由于阿莫西林的含量不同，不同配比的阿莫西林克拉维酸钾的价格也是从低到高不等的。

小贴士 青霉素类药物和其他药物联用时的注意事项

青霉素类抗生素是治疗各种感染性疾病最常用的抗生素。在与其他药物，尤其是其他类型抗菌药联合使用的过程中，容易发生药物的相互作用，因此，需要特别注意，以减少发生不良反应的可能性。

1.不要与同类的抗生素联合使用。虽然同类抗生素的抗菌谱和抗菌机制是相似的，但是联合使用时它们的抗菌效果并不相加。相反，同类抗生素合并用药还可能加重肾损害。因此一般不建议联合应用两种内酰胺类抗生素。

2.不要与磺胺类、四环素类、大环内酯类等抗生素联合使用。青霉素类药物属“杀菌剂”，可以杀灭处在繁殖期的细菌；而磺胺类、四环素类、大环内酯类抗生素药物属“抑菌剂”，这些药物可以抑制细菌蛋白质的合成，二者联合使用时会产生拮抗作用，使青霉素类药物无法正常发挥杀菌作用，从而降低药效。有研究表明：单用青霉素时的抗菌力为 90%，单

用磺胺类药物时的抗菌力为 81%，两者联合用药时的抗菌力为 75%，因此不应联合使用。

3.不要与氨基甙类抗生素联合使用。常用的氨基甙类抗生素包括链霉素、庆大霉素、卡那霉素、西梭霉素、丁胺卡那霉素、妥布霉素、沙加霉素、福提霉素等。内酰胺类药物可与氨基甙类发生化学反应，对氨基甙类产生灭活作用。

4.不要与碱性药物，如氨茶碱、碳酸氢钠或磺胺嘧啶钠等合用。青霉素类药物在碱性环境中会失活，抗菌能力大大下降。

5.无论是皮下注射、静脉滴注还是口服，青霉素类药物都不宜与含乙醇（酒精）的药物合用。乙醇能破坏青霉素类药物的化学结构，降低药物的抗菌能力。

6.青霉素在干燥状态下较稳定，溶解在水中后就会不断分解，放置时间越长，其中含有的致敏物质也越来越多。因此，使用青霉素类药物必须“现配现用”，最好用生理盐水做溶剂。输液过程中时间不宜太长。有些患者认为输液时速度慢点，药物的吸收好，实际上对于青霉素类药物来说，滴注时间过长，不但疗效下降，还更容易引起过敏反应。

7.青霉素类药物在体内代谢时可抑制肝脏中某些酶的活性，从而对其他通过肝脏代谢的药物产生影响。如双香豆素和华法林是抗凝血药，是预防和治疗血栓性疾病的常用药，与青霉素合用时，这些药物的抗凝作用会增强，可能发生出血的情况。

小贴士 B 为什么必须做青霉素皮试?

注射青霉素前必须做皮试已是人人皆知的常识了。皮试阳性表示受试者对青霉素过敏，因而不能注射青霉素，需更换其他药物。皮试阴性者表示受试者对青霉素不过敏或未接触过青霉素及其类似物，可以注射青霉素。这是为什么呢?

青霉素类抗生素的毒性很小，但却可能引起严重的过敏反应，其发生率

可高达5%~10%。主要表现为皮肤反应,如皮疹、血管性水肿,严重时可发生过敏性休克,表现为呼吸困难、紫绀、血压下降、昏迷、肢体强直,这种过敏在注射青霉素后几分钟就可发生,一旦抢救不及时就可能造成死亡。

在许多人的观念中,口服青霉素是不需要做皮试的。在许多药店都可以买到阿莫西林,但很少有人告诉患者口服青霉素也需要做皮试,甚至有的医生也认为皮试可以免掉,这种观点其实是不对的。

青霉素类抗生素无论是口服还是注射,都可能引起过敏反应,只是注射时发生过敏反应的几率较高。发生过敏反应与药物剂量大小无关。因此,使用青霉素类抗生素前必须先做过敏试验。在换用不同批号青霉素时,也需要重新做皮试。国家药品食品监督管理局也规定,各类口服青霉素V钾制剂和阿莫西林制剂的包装、标签和中文说明书以及相关宣传材料,都不得出现"服用前免皮试"字样。

即使是皮试阴性的患者,也有发生过敏反应的可能。因此在使用青霉素类药物,尤其是注射期间,要注意观察是否有头晕、心慌、出汗、呼吸困难等不适反应。注射完后最好在医院观察15~20分钟,无不适反应后再离开。此外,注射前还应适当吃些东西,防止空腹时身体对药物耐受性降低而发生不良反应。

2.头孢菌素类

头孢类抗生素是临床常用的一类抗生素,第一个头孢菌素在20世纪60年代问世,目前临床上使用的品种已达六十余种。据统计,头孢类抗生素的使用量位居各种抗生素使用量之首。这类抗生素药物作用机理和青霉素类抗生素相似,可以破坏细菌细胞壁的合成,从而起到杀菌作用,也属于杀菌药。头孢类抗生素抗菌谱比较广,无论是对革兰氏阳性菌还是革兰氏阴性菌都有较好的抗菌作用。在医院中的大部分科室,如内科、外科、妇产科、儿科等都是常用药。

头孢类抗生素具有青霉素类药物的一些优点,同时还克服了青霉素类药物的一些缺点。在耐药性方面,经常使用某一类抗生素,往往细菌自身可以产生某些酶来破坏抗生素的杀菌作用,从而产生耐药性。但某些对青霉

素类耐药的细菌，使用头孢类仍然有效。其次，头孢类药物性质稳定，可抵御胃酸的破坏，因此不仅可以注射，大部分还可以口服，使用起来更加方便。此外，头孢类在分子结构上与青霉素有相似之处，也可能产生过敏反应，但发生过敏反应的几率却远远低于青霉素类药物，发生严重过敏性休克的几率就更低了，因此使用起来比较安全。

目前临床上常用的头孢类药物，按照研发时间的先后，可以分成四代，其抗菌范围和抗菌活性也在不断扩大和增强。

第一代：20 世纪 60 年代～70 年代初研发。第一代头孢类抗生素对耐青霉素 G 的金黄色葡萄球菌作用比第二、第三代强，耐药性比第二、第三及第四代弱，对肾脏具有一定毒性。主要用于耐药金黄色葡萄球菌及敏感菌所致的轻、中度感染，如呼吸道、尿路感染及皮肤、软组织感染等。常用药物有头孢噻吩（先锋 1 号）、头孢噻啶（先锋 2 号）、头孢氨苄（先锋 4 号）、头孢唑啉（先锋 5 号）、头孢拉定（先锋 6 号）、头孢乙腈（先锋 7 号）、头孢吡硫（先锋 8 号）等。

第二代：20 世纪 70 年代中期研发。和第一代头孢类抗生素相比，第二代的抗菌力更强，抗菌谱也更广，对肾脏毒性小。主要用于对该类药物敏感的阳性和阴性菌，尤其是产酶耐药的阴性菌所致的呼吸道感染、胆道感染、骨关节感染及皮肤软组织感染、泌尿道感染、妇产科感染及耐青霉素淋球菌感染等。对于一些病原菌不太明确，不能确定是革兰氏阳性菌还是革兰氏阴性菌感染，或混合感染的情况，也常使用这类头孢。常用药物有头孢呋辛（西力欣）、头孢孟多、头孢西丁（美福仙）、头孢替安、头孢克洛、头孢丙烯、头孢美唑等。

第三代：20 世纪 70 年代中期～80 年代初研发。第三代头孢类抗生素抗菌活性较强，作用时间长，不良反应相对较少，对肾脏基本无毒性。药物在体内分布广，主要是对革兰氏阴性菌有很强的杀菌作用，但对革兰氏阳性菌的作用却不如前两代头孢，是目前临床应用的抗绿脓杆菌最强的抗生素。由于药物可以通过血脑屏障进入脑脊液，因此是治疗新生儿脑膜炎和成人脑膜炎的首选药。常用注射剂有头孢噻肟、头孢哌酮钠（先锋必）、头孢曲松、头孢他啶，口服品种有头孢布烯、头孢地尼、头孢克肟、头孢泊肟酯等。

第四代:20世纪80年代中期研发。第四代头孢类抗生素抗菌谱更广,抗菌活性更强,耐药性高,远远超过第三代和氨基甙类抗生素(如链霉素、庆大霉素、卡那霉素、妥布霉素、新霉素等),基本没有肾脏毒性,广泛应用于呼吸系统、泌尿系统、妇产科感染的治疗。主要用于重症耐药革兰氏阴性菌感染。常用药物有头孢匹罗、头孢匹胺、头孢克定、头孢吡肟、头孢唑南等。

需要指出的是，这四代头孢类抗生素是按照产品产生的先后顺序和作用上的差别来划分的,不代表后一代产品会比上一代好。第一、第二代产品也并非淘汰产品,在临床上也仍然被广泛使用。比如,第一代头孢对革兰氏阳性菌,如葡萄球菌、链球菌的作用最强,第三代头孢对耐青霉素的肺炎球菌的作用最强,第四代头孢对革兰氏阴性菌,如大肠杆菌、产气杆菌、肺炎杆菌、绿脓杆菌的作用最强。

下面介绍几种常用的头孢类抗生素。

(1)头孢氨苄(先锋4号)

头孢类药物的英文名称中都是以Cef-开头的,因此在使用之初,人们习惯将头孢类药物翻译成“先锋”,并以不同的代号表示。到了后来,随着头孢类药物的种类越来越多,这种表示就可能造成对药物认识的混乱,也就逐渐少用了,因此我们现在常听到的一般只有4号、5号、6号等。

头孢氨苄属第一代头孢菌素,可用来治疗多种敏感细菌引起的轻、中度急性扁桃体炎、咽喉炎、中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、肺炎等呼吸道感染、尿路感染和皮肤软组织感染等。使用上,头孢氨苄与青霉素类药物有交叉过敏反应,因此对青霉素类药物过敏的患者往往可能也对头孢氨苄过敏,最好慎用。

此外,由于食物不会影响头孢氨苄的吸收总量,因此空腹或餐后服用均可。这一点对避免患者出现恶心、呕吐、腹泻和腹部不适等胃肠道不良反应很有帮助。

(2)头孢呋辛(酯)

头孢呋辛是第二代头孢类抗生素。抗菌谱基本与第一代头孢类药物相似,但对某些菌种,如溶血性链球菌、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌、大肠埃希菌、肺炎克雷伯菌、奇异变形杆菌等肠杆菌科细菌更加敏感,可

用于治疗急性咽炎或扁桃体炎、急性中耳炎、上颌窦炎、慢性支气管炎急性发作、急性支气管炎、单纯性尿路感染、皮肤软组织感染等临床常见疾病。与其他头孢类药物一样，对青霉素类药物和其他头孢类药物过敏的患者，也可能对头孢呋辛过敏。与头孢氨苄不同的是，进餐后服用头孢呋辛效果更好。

小贴士A 头孢类药物的联用

1.一般来说，两种或两种以上的头孢类药物不宜联合使用。头孢与其他药物联合使用时，也需要注意配伍禁忌。如头孢噻吩、头孢噻啶、头孢曲松等最好单独静脉滴注，不宜与氢化可的松联合使用，也不宜与氯化钙或葡萄糖酸钙等含钙制剂联合使用。

2.头孢类抗生素与青霉素类相同，在溶液中稳定性较低，当溶液的pH值偏酸或偏碱性时，会加速分解，使药物的抗菌效能降低。因此，使用时要避免与酸性药物（如维生素C、氨基酸等）或碱性药物（如氨茶碱等）配伍。静脉注射或静脉点滴时，最好用注射用水或生理盐水溶解，若使用葡萄糖溶液，则可能加速药物分解导致疗效降低。

小贴士B 使用头孢类药物需要做皮试吗？

头孢与青霉素同属内酰胺类抗生素，但为什么青霉素类的药物在使用前需要严格做皮试，而头孢类却很少做皮试呢？这与服用这两类药物后产生过敏反应的几率有关。

过敏反应发生的原因很多，与药物作用机理、患者自身体质、使用剂量、药物纯度都有密切关系。据统计，对青霉素过敏的患者使用头孢类药物时发生过敏反应的约为5%～7%。这说明：同属内酰胺类抗生素，头孢与青霉素之间在发生过敏反应方面存在着交叉，但头孢类发生过敏反应

的情况远远低于青霉素类药物。因此，国家明确规定，使用青霉素类药物之前要做皮试。同时，在使用头孢类药物之前，有青霉素过敏史的患者，应该根据自身的实际情况，由医生决定是否需要做皮试。

从头孢类药物的药品说明书上看，第四代头孢是不需要做皮试的。第一、第二、第三代头孢，对有青霉素过敏史的患者，或有青霉素过敏性休克史的患者，使用前必须做皮试，其他患者使用前一般不需要做皮试。

小贴士C 头孢类药物的滥用

与其他抗生素相比，头孢类抗生素是相对安全的，因此临床上的滥用问题也就比较突出，很多人一有头疼脑热就服用头孢类，而不管是不是存在感染的情况，更不看抗菌谱是否合适。滥用头孢类抗生素的后果是：细菌对头孢类药物的耐药性大大增强，头孢类的抗菌能力大大减弱，一旦发生严重的感染就可能面临无药可用的局面。

小贴士D 头孢类药物是口服好还是静脉滴注好？

使用头孢类药物时应注意，能口服的药物尽量不要选择静脉滴注。很多人认为，静脉点滴的作用效果比口服给药快。为了尽快康复，常主动要求医生打点滴。其实不然。

注射时，虽然药物可以更快甚至直接进入血液，但注射本身也常常引起一些不良反应。如皮下注射时，注射局部可能会出现硬结或发炎的情况；臀部注射时，注射部位不准确，还可能损伤坐骨神经，造成肢体瘫痪；静脉点滴时，有些药物对血管的刺激性比较大，会引起点滴部位疼痛；药液流出血管外时，局部还会出现红肿等表现。

很多头孢类药物都有口服和注射两种剂型，对感染情况比较轻、病情不太危急的患者，尽量选择口服给药。口服给药简便、安全，副作用也较

少。特别是对于一些疗程长的慢性病，更应该选择口服给药。此外，某些疾病，如细菌性痢疾、胃肠炎等，口服给药的治疗效果比静脉给药好。英国的一项研究发现，使用抗生素治疗儿童肺炎时，口服给药比静脉给药的治疗效果更快更好。

口服给药还可以减少不良反应发生的几率。虽然头孢类抗生素很少发生不良反应，也很少引起严重过敏反应或过敏性休克，但是这并不代表头孢类抗生素不会产生不良反应。静脉给药时，药物迅速进入血液，不良反应的发生也会更加迅速、更加强烈。

但是，在病情严重，或患者出现无法口服给药的情况（如呕吐、昏迷等）时，还是应该首选静脉给药的方式。对于容易被胃肠内消化液破坏的药物，就必须采用打针的方法。具体选择哪种给药方式，需要医生根据患者的病情和身体状况决定，切忌患者片面追求快捷，"指导"医生用药。

（四）大环内酯类

在化学结构上，这类抗生素都含有一个由14个、或15个、或16个碳组成的内酯环，因此被统称为大环内酯类。与青霉素类和头孢类抗生素（杀菌剂）不同，大环内酯类抗生素可以抑制细菌蛋白质的合成，属抑菌剂。一般来说，这类抗生素的抗菌谱比较窄，主要集中于需氧的革兰氏阳性菌和阴性球菌，以及军团菌、衣原体和支原体等，而且同类药物之间还存在交叉耐药性。

常用的大环内酯类药物有红霉素、麦迪霉素、螺旋霉素、乙酰螺旋霉素、交沙霉素等。这些药物对革兰氏阳性菌、阴性球菌、厌氧菌和支原体属、衣原体属、军团菌属等病原体都具有较好的抗菌作用。

新大环内酯类（结构上经过酯化的）药物主要有阿奇霉素、克拉霉素、罗红霉素等。该类药除增强了对上述病原体的抗菌作用外，对流感杆菌和淋球菌也具有明显的抗菌活性。结构上的变化还使得新大环内酯类药物在胃液的酸性环境中更加稳定，提高了药物在体内的生物利用度，口服后在体内分布广，吸收效果好。同时，由于新大环内酯类药物抗菌谱广，还可作为青霉素过敏者的替代药物。

按照大环内酯类药物化学结构，可将此类药物再分为三类：14 碳环的药物，如红霉素、克拉霉素、罗红霉素等；15 碳环的药物，如阿奇霉素；16 碳环的药物，如麦迪霉素、螺旋霉素、乙酰螺旋霉素、交沙霉素、乙酰麦迪霉素、罗他霉素等。

1.红霉素

红霉素是临床上应用最早、也最常用的大环内酯类药物，属第一代大环内酯类抗生素。常用于溶血性链球菌、肺炎链球菌引起的上、下呼吸道感染，衣原体或支原体等引起的呼吸道及泌尿生殖系统感染、口腔感染等。

红霉素在酸性环境中不稳定，能被胃酸破坏，服用时最好同时使用碳酸氢钠等抑制胃酸的药物。目前临床上常用的是肠溶性红霉素。肠溶性红霉素在胃内不会水解，只有到达肠道时才会水解发挥作用，可以避免药物受到胃酸破坏，降低抗菌效果。

红霉素最常引起的不良反应是对胃部的刺激，常表现为恶心、呕吐、食欲差、疼痛、腹胀、腹泻等。因此，服用肠溶性药物还可以减少药物对胃的刺激。需要注意的是，服用肠溶性药物时，不可以嚼碎后吞下，否则药物经过胃的时候就会受到胃酸的破坏，影响疗效。

红霉素很少发生过敏反应，临床上常用做青霉素过敏者的替代药物。

2.阿奇霉素

通过改变红霉素的化学结构，产生了第二代大环内酯类抗生素。第二代大环内酯类抗生素口服吸收好、体内分布广、组织浓度高、半衰期长、不良反应少，获得了广泛的临床应用。目前常用的有罗红霉素、阿奇霉素、克拉霉素、地红霉素、氟红霉素等。

阿奇霉素对革兰氏阳性球菌、厌氧菌及一些对其他大环内酯类抗生素不敏感的微生物也有较好的抗菌力。临床主要用于急性咽炎、急性扁桃体炎、鼻窦炎、中耳炎、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作、肺炎、尿道炎、皮肤软组织感染等病的治疗。

服用阿奇霉素也会引起胃肠道方面的不良反应，但发生率和严重程

度都明显低于红霉素。此外，由于阿奇霉素的作用持续时间较长，一般只需每天服药一次即可。服药时间最好选在饭前一小时或饭后两小时，避免胃内食物影响阿奇霉素的吸收。

3.其他临床常用大环内酯类抗生素

（1）麦迪霉素：抗菌谱与红霉素相似，但抗菌作用略低于红霉素。临床主要用于革兰氏阳性菌，如金黄色葡萄球菌、链球菌及肺炎球菌等引起的上呼吸道感染、肺炎、扁桃体炎、急性咽喉炎、中耳炎、尿路感染及皮肤软组织感染等。

（2）螺旋霉素：螺旋霉素的抗菌作用强，抗菌谱与红霉素相似。临床主要用于上呼吸道感染、尿路感染、脑膜炎、乳腺炎、骨髓炎、猩红热、耳鼻喉感染等。

（3）乙酰螺旋霉素：乙酰螺旋霉素主要用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌、脑膜炎球菌、淋球菌、白喉杆菌、支原体、梅毒螺旋体及大肠杆菌等引起的感染，如扁桃体炎、咽炎、支气管炎、肺炎、猩红热、中耳炎及各种皮肤软组织感染等。乙酰螺旋霉素比麦迪霉素吸收好，而且药味不苦，比较适合儿童用药。

（4）交沙霉素：口服后吸收快，广泛分布于体内的组织和脏器中，特别是在气管和胆汁中有较高的浓度。临床主要用于敏感菌引起的呼吸系统、耳鼻喉科、皮肤科和胆道系统的感染。

（5）罗红霉素：耐酸，不易被胃酸破坏，最好在餐前 15 分钟口服。主要用于敏感菌所致的呼吸道、皮肤和软组织感染，口腔和五官科感染，以及衣原体所致的泌尿生殖系统感染等。

（6）克拉霉素：耐酸，不易被胃酸破坏。药物的吸收不受食物影响。克拉霉素的抗菌力强，是红霉素的两倍。主要用于呼吸道及泌尿生殖系统感染。此外，克拉霉素对幽门螺杆菌也有一定的疗效。

（7）琥乙红霉素：服药后，琥乙红霉素可以在体内水解释放出红霉素而起到抗菌作用，适应症与红霉素基本相同。由于药物在胃液中稳定，不受胃酸的影响，因此饭前或饭后服用均可。

小贴士A 哪些药物不适合与大环内酯类药物联用?

大环内酯类抗生素可抑制茶碱在体内的代谢，不宜与氨茶碱类药物合用，以免体内茶碱浓度升高而引起中毒。

此外，红霉素、罗红霉素、克拉霉素及阿奇霉素易与其他药物发生相互作用，尤其是和华法林(抗凝血药)、他汀类降脂药(如阿伐他丁等)同时使用时，可降低这两类药物的疗效，应尽量避免联用。

红霉素和克拉霉素还不宜与特非那丁(抗过敏药)合用，以免引起心脏方面的不良反应。

小贴士B 大环内酯类药物常见的不良反应

1.胃肠道反应是大环内酯类药物口服后最常出现的不良反应，大多表现为恶心、呕吐、食欲下降、腹痛、腹泻等，停药后症状可以逐渐减轻或恢复。

2.大环内酯类抗生素静脉注射时易引起血栓性静脉炎，有时还可能引起耳鸣等听觉异常，一般停药或减量后就可恢复。使用这类药物，尤其是静脉滴注时，不应用量过大或使用时间过长，一般情况下使用时间不超过5~7天。

3.使用大环内酯类还可能发生过敏反应，表现为皮疹、发热等。

4.大环内酯类药物本身对肝脏毒性很小，但口服给药容易被胃酸破坏而影响药物在体内的吸收率。由于存在这一缺陷，大部分大环内酯类药物在结构上进行了优化，使得药物不易被胃酸破坏，从而提高了吸收率。但是，这种结构上的变化却增加了药物对肝脏的毒性，如琥乙红霉素、乙酰麦迪霉素、阿奇霉素等都对肝脏有一定的损害，其中罗红霉素、克拉霉素、阿奇霉素等对肝脏的毒性更大。也有研究认为，大环内酯类对肝脏的不良

影响并不是药物本身造成的，与药物剂量和用药时间长短无关，而是由于少数患者的特异性体质引起的。

尽管目前药物对肝脏的影响这一点还存在着争论，但肝功能不良或肝脏功能受损的患者最好不要使用这类抗生素。需要长时间使用这类抗生素的患者，要定期检查肝功能，防止发生肝损害。

5.大环内酯类抗生素注射给药时会产生局部刺激症状，因此静脉滴注时速度宜慢不宜快，以免加重输液部位的不适感。

6.部分大环内酯类药物，如克拉霉素、阿奇霉素等，服用后可以通过胎盘屏障，孕妇和哺乳期妇女应慎用，防止药物对胎儿或婴儿造成不良影响。哺乳期患者必须使用这类药物时，最好暂停哺乳。

7.红霉素、罗红霉素、阿奇霉素等药物对儿童肝脏的损伤较成年人大。用药剂量过大或时间较长时，会严重影响肝功能，甚至引起药物性肝炎或肝脏衰竭。儿童应该慎用这些药物。

（五）其他常用抗生素

克林霉素

克林霉素又叫氯洁霉素，其抗菌作用较强，价格便宜，且不需要进行皮试就可直接使用，在临床，尤其是基层临床上应用很广。主要用于厌氧菌引起的腹腔和妇科感染的治疗，还可用于敏感的革兰氏阳性菌引起的关节和软组织、骨组织感染，以及败血症、心内膜炎等。

服用该药引起的不良反应主要是胃肠道不适，如恶心、呕吐、食欲不振、腹痛、腹泻等，还有少数患者可能出现过敏反应。注射给药时，有时注射部位会出现疼痛、硬结。临床上克林霉素的常用剂型很多，如片剂、胶囊、凝胶、泡腾片、注射液等。

其中，注射液可能引起严重的不良反应，如过敏性休克、呼吸系统损害、泌尿系统损害（血尿）和急性肾功能损害等。“欣弗”事件中，发生问题的“欣弗”是克林霉素磷酸酯葡萄糖注射液，是药厂为了降低生产成本，没有按照药品的生产标准进行生产，从而造成患者使用后发生严重不良反应。

那么,如何最大限度地避免在使用这类注射液时发生不良反应呢?首先是杜绝滥用。克林霉素一般用于青霉素或头孢菌素类治疗无效的患者,很少作为普通感染的首选治疗药物。其次,使用前要详细询问患者的药物过敏史,尤其对有青霉素或头孢菌素类过敏史的患者更要慎用。使用过程中,除了严格遵照说明书的用法用量外,还要注意输注速度、治疗周期等。同时,注射或输液过程中应加强观察,一旦发生不良反应,就要立刻停药并迅速采取有效的治疗措施。

二、抗寄生虫药

随着生活水平的提高和卫生条件的改善,一些寄生虫病似乎已经逐渐淡出了人们的视线。但还有一些寄生虫病却还在某些区域和人群中广泛存在着,例如蛔虫病。

蛔虫病是蛔虫寄生在人体肠道所引起的疾病。接触蛔虫卵污染过的泥土、水或食物后,如果不及时清洗就会使其进入身体导致疾病。儿童相对来说没有良好卫生习惯,因此其患病比例往往高于成年人。

体内有了蛔虫多半没有明显的症状。有时可能表现出轻微的脐周疼痛或腹泻,有时食欲不好,有时食欲很好却日渐消瘦。民间认为晚上睡眠不好易惊醒、磨牙等也是蛔虫引起的常见表现。此外,蛔虫还可能引起肠梗阻、急性阑尾炎、胆道蛔虫症、急性胆道炎、急性腹膜炎等严重疾病。

阿苯达唑

阿苯达唑(如大众熟知的"肠虫清")属高效广谱驱虫药,也是目前使用较多的驱虫药之一。它能够阻断虫体对营养物质和葡萄糖的吸收,最终导致虫体的糖原耗竭,使寄生虫无法生存、繁殖而死亡,具有毒性小,杀虫作

用强的特点，主要适用于驱除蛔虫和蛲虫，对其他寄生虫，如钩虫、鞭虫、绦虫等也有一定的效果。

小贴士　驱虫后为什么看不到虫体呢？“两片”够吗？

服用阿苯达唑片驱虫，一般是不会在大便中发现虫体的，这与药物的作用原理有关。有些驱虫药是通过麻痹虫体，使肠道寄生虫无法附着在人的肠壁上，然后随粪便一同排出体外，因此服药几天后常可以在大便中发现死的或者活的虫体。阿苯达唑是通过阻断虫体的营养供应，先使虫体“饿死”，再随粪便排出体外。这个时间一般需要3～5天，因此在粪便中很难看到完整的虫体，更不会见到会动的虫子。

那么，一般所说的顿服两片是否能把寄生虫全部杀死呢？不一定。较轻的蛲虫或蛔虫感染，两片就可见效。但是对其他一些较顽固的寄生虫来说，可能需要连续服用几天才能达到彻底消灭寄生虫的目的。最好的方法是按医生或说明书的建议服药，并在服药后到医院做粪便的显微镜下检查，确定是否治愈。

三、解热、镇痛、抗炎、抗风湿药

解热镇痛药具有退热、镇痛、抗炎及抗风湿的作用。大家熟知的阿司匹林（乙酰水杨酸钠）就是最早产生的一种解热镇痛药，现在还在临床上广泛应用着。

解热镇痛药通过扩张血管、出汗等途径，加强身体散热的过程，从而用来退热。这类药物的特点是可以使高烧患者的体温下降或者恢复正常，而对正常人的体温没有影响。解热镇痛药还可以用来镇痛，对各种慢性的

钝痛，如头痛、牙痛、神经痛、肌肉痛、关节痛、月经痛都有很好的效果，但对于严重创伤引起的剧痛，如外伤疼痛，或者内脏绞痛（如胃肠绞痛）是无效的。从镇痛强度来看，解热镇痛药虽然不及吗啡的作用强度大，但对大部分中度疼痛都有很好的效果，而且毒性小，长期使用时一般不会产生依赖性。大部分的解热镇痛药还有抗炎抗风湿的作用，可以控制风湿或类风湿性关节炎的症状，减轻炎症引起的红、肿、热、痛，但不能根治，也不能防止疾病的进一步恶化。有的复方制剂还可以缓解由于疼痛产生的恐惧、紧张、焦虑等情绪。

1.乙酰水杨酸（阿司匹林）

乙酰水杨酸是最早开始应用的解热镇痛药，可以用来缓解轻度或中度的疼痛，如头痛、牙痛、神经痛、肌肉痛及月经痛，也可用于感冒和流感等退热。乙酰水杨酸是对症治疗药，只能缓解症状，不能治疗引起疼痛和发热的病因，需要同时应用其他药物对病因进行治疗。乙酰水杨酸还是治疗风湿热的常用药物，可缓解关节疼痛，用来治疗风湿或类风湿性关节炎。

此外，乙酰水杨酸还可以抑制血小板聚集，防止血栓形成，临床用于预防一过性脑缺血发作、心肌梗死、心房颤动、人工心脏瓣膜、动静脉瘘或其他手术后的血栓形成，还可用于治疗不稳定型心绞痛。

需要特别注意的是关于阿司匹林和其他药物的联合应用。当与香豆素类抗凝药（如华法林）、磺酰脲类降糖药（如格列本脲、格列吡嗪、格列齐特等）合用时，阿司匹林会增强其他药物的作用。如与抗凝药合用时，会使出血时间延长；与磺酰脲类降糖药合用时，可能引起低血糖。

阿司匹林与利尿剂呋塞米合用，可导致肾脏对阿司匹林的排泄减少，造成阿司匹林蓄积中毒；与氨茶碱或其他碱性药物如碳酸氢钠合用时，阿司匹林的疗效会降低，而与酸性药物合用时，阿司匹林的作用又会增强；与布洛芬等非甾体类抗炎药合用时，会增加胃肠道不良反应发生的几率。

小贴士A 阿司匹林的不良反应与对策

1.胃肠道不适是应用阿司匹林最常见的不良反应。口服阿司匹林会对胃黏膜造成刺激,最好在饭后服用。如果需要长期服用(如用于抗风湿治疗时)或大量服用,可以配合相应的胃黏膜保护药,减少胃部不适。

长期应用小剂量阿司匹林有抗凝血、防止血液黏稠度过高的作用。为了减少阿司匹林对胃的刺激,这种小剂量的阿司匹林多为肠溶片。肠溶的阿司匹林只有到达肠道后才开始分解吸收,不会在胃内分解,也就避免了对胃的刺激。由于阿司匹林具有抗凝血的作用,因此对于血液黏稠度正常的人来说,长期使用阿司匹林会抑制血小板聚集功能,使得凝血时间延长,增加出血倾向。

2.少数患者服用阿司匹林会发生过敏反应,主要表现为皮肤黏膜上出现皮疹或荨麻疹等,一般停药后可慢慢消退。服用阿司匹林极少发生严重的过敏反应。

3.阿司匹林使用剂量过大时,会出现中毒反应,称为“水杨酸反应”。主要表现为头痛、头晕、耳鸣、视物不清、出汗、精神恍惚、恶心、呕吐等,严重时还会发生惊厥和昏迷。发生这种情况时可以使用碱性药物加快阿司匹林从尿中排出。

小贴士B 小剂量阿司匹林的功效

阿司匹林用来解热止痛的常用剂量是每次300~600毫克,一天之内可服用3~4次,总量可达1000~2000毫克。小剂量一般指的是每天服用50~300毫克,在这个范围,阿司匹林具有很好的抗血小板聚集的作用。

长期服用小剂量的阿司匹林,可以预防心脑血管疾病,降低脑卒中、脑梗死、心肌梗死等心脑血管疾病的发生风险,特别适合患有高血压、高血脂、

糖尿病及心血管疾病的中老年人长期服用。还有一些研究发现,小剂量阿司匹林对肠癌、肺癌、胰腺癌、老年性痴呆等疾病也有一定的预防作用。

但是,长期服用阿司匹林会增加机体的出血倾向,因此并非人人都适合长期服用这种小剂量的阿司匹林。如哮喘患者、过敏体质患者、平常有自发出血倾向的人(如牙龈或皮肤经常出血、青紫)、患有胃及十二指肠溃疡或肝硬化、食管静脉曲张者,均不宜长期服用阿司匹林。还有一些老年患者,肝肾功能不全、凝血机制减退,长期服用小剂量阿司匹林可能会诱发脑出血。

因此,需要长期服用小剂量阿司匹林的患者,最好在服用前咨询医生,采取正确的用法用量,才能达到理想的效果。一般常用预防量为50毫克,每日一次。治疗量不超过100毫克,每日一次。

服用期间,如果出现皮肤淤斑或淤点,或刷牙时经常出血或鼻腔出血,应考虑到可能是由于长期服用阿司匹林引起的。这种情况下停药一段时间,出血情况就会好转。

2.对乙酰氨基酚(扑热息痛、醋氨酚)

对乙酰氨基酚是目前应用量最大的解热镇痛药物之一。对乙酰氨基酚的解热镇痛作用与阿司匹林相似,但没有抗炎抗风湿的作用,一般只用来解热镇痛。与阿司匹林相比,对乙酰氨基酚对胃肠道的刺激作用较小,有些含有对乙酰氨基酚的复方制剂,对胃肠道几乎不会产生刺激作用。

作为解热镇痛药,最好在必要的时候才服用。因为长期服用对乙酰氨基酚会对肝脏和肾脏造成毒性,损伤肝肾功能。此外,长期用药还容易对药物产生依赖性。短期使用也要遵守说明书的指示剂量,不可过量。有些患者止痛心切,认为加大用药剂量就能增强止痛效果,延长止痛的时间,殊不知这种做法很容易增加肝脏负担,引起肝功能异常。

3.布洛芬

布洛芬也是临床上广泛使用的解热镇痛药之一。这类药物解热、镇痛、抗炎的效果都非常好,广泛用于治疗风湿或类风湿疾病,以及关节

肌肉疼痛、头痛、痛经等。在20世纪50年代,人们发现布洛芬不仅镇痛效果和阿司匹林相似,同时安全性,尤其是胃肠道耐受性良好,被誉为“超级阿司匹林”。布洛芬口服后吸收快,药物吸收基本不受食物和其他药物的影响。

小贴士　走出退烧的误区

孩子发烧了,做父母的都会心急如焚,担心发烧会“烧坏脑子”,想方设法让孩子尽快退烧。其实,发烧和“烧坏脑子”是两码事。发烧本来是机体为了对付外来细菌、病毒等不利因素的一种防御措施,对人体抵抗疾病是有利的。由于小儿的体温控制中枢发育尚不完全,因此发烧时的温度要比成人高。即便如此,一般的小儿发烧也很少超过41℃,这个温度是不会“烧坏脑子”的。但是,一旦发生脑炎、脑膜炎或败血症,体温会更高,这时就要警惕大脑受到细菌或病毒的侵害而影响功能,或者蛋白质因高温产生变质,造成不可逆的损伤。

及时退烧不仅能够减轻孩子的痛苦,同时还能防止出现高烧抽风等危急情况。很多家长最先想到的办法常常是吃退烧药。阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药都是常用的退烧药。不仅能退烧,还有止痛的作用,服药后会大大减轻发烧给孩子带来的不适感觉。但滥用药反而会产生很多危害。家长们要注意以下几点。

1.虽然退烧药是非处方药,但由于很多类解热镇痛药可能对肝肾功能造成影响,因此,对于新生儿或一岁以内的婴儿来说,发烧时选择哪种退烧药,服用多大剂量,最好先咨询医生。

2.很多家长奇怪,为什么吃完退烧药后,孩子的体温还是37℃多。那么,退烧时体温下降到多少最好呢?退烧药通过调节机体的体温中枢而降低体温,但却不能将体温降至完全正常。因此,一般来说,只要能将孩子体温控制在不超过38℃就可以了。服完退烧药就一点都不烧了是不现实的。

3.忌擅自增加药量或两种退烧药联合使用。很多家长退烧心切,为了

尽快退烧而“恨病吃药”，这种做法非常危险。每种药物都有一定的毒性和副作用，有时退烧药吃多了，孩子反而会烧得更厉害，就是这个原因。

4.还有的家长认为打针会比吃药效果更快更好。其实不一定。药物的起效时间和药物吸收的速度有关，无论是打针还是口服，药物都需要经过吸收进入血液，才能发挥退热的作用。一般来说，这两种治疗方式都能在半小时之内发挥退热的作用。至于退热的持续时间，与疾病的严重情况、饮水量、患者的体质都有很大关系。

小贴士B 简便易行的辅助退热法

当然，除了退烧药，一些传统的退热方式，如冰袋冷敷、酒精或温水擦浴也都有很好的退热效果。所以当孩子发烧时，与其手足无措地抓狂，不如冷静下来试试下面的方法。

1.用冰枕（可以用暖水袋装冰水代替）垫在孩子的头下或颈下；

2.用 5 厘米×5 厘米大小的冰袋（可以用结实的塑料袋装两块小冰块代替），放在孩子的腋下和腹股沟；

3.将 75％的酒精按1:1 的比例加温水稀释，轻轻擦拭孩子的腋窝、腘窝、大腿根部、颈后和背部，注意不要擦前胸；

4.泡一个不太热（不超过 40℃）的热水澡，来帮助退烧，孩子也会觉得很舒服。如果高烧或孩子身体太虚弱时不要泡澡。

4.吲哚美辛（消炎痛）

吲哚美辛抗炎、解热、镇痛的作用都很强，主要用于抗炎和镇痛（缓解中度甚至重度疼痛），而且是在其他解热镇痛药效果不佳时才可使用，如关节炎、腱鞘炎、强直性脊椎炎等。该药不良反应比较多，一般很少用来退热。其中最常见的副作用是对胃黏膜的刺激性，可能出现厌食、恶心、腹痛甚至消化道溃疡，严重时会导致出血及穿孔。其次是中枢神经系统的不良反应，一般表现为眩晕、前额痛等症状。也有少数患者在服药后可能出现

皮肤或黏膜的过敏反应。

为了避免诱发或加重患者出现消化道溃疡，最好尽量减少服药剂量，并在饭后服用。也可以在服用吲哚美辛的同时加用一些抗消化道溃疡的药物，如雷尼替丁或奥美拉唑等。

5.双氯芬酸

双氯芬酸主要用于治疗各种类风湿性关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、软组织风湿病和其他一些疼痛性疾病，不良反应较少，是目前使用比较广泛的一种解热镇痛药。双氯芬酸用途非常广泛，除了口服的片剂和胶囊外，还有供外用的乳膏、贴剂和喷雾剂等。

小贴士 还有哪些常用的解热镇痛抗炎药？

除了上面介绍的几种已纳入国家基本用药目录的解热镇痛抗炎药外，常用的解热镇痛抗炎药还有：

1.**尼美舒利**：是一种比较新型的解热镇痛抗炎药，作用强，常用于治疗风湿或类风湿性关节炎、骨关节炎，以及呼吸道、耳鼻喉、软组织和口腔炎症。尼美舒利的不良反应少且轻，个别患者可出现短暂的消化系统不良反应，如恶心、呕吐等。

2.**保泰松**：常用来治疗风湿或类风湿性关节炎、痛风等。使用时常需连续给药或与其他药一起配合使用。保泰松问世已超过50年，由于可能出现骨髓抑制和肝毒性等不良反应，最好在医生指导下使用。不良反应方面，保泰松可抑制骨髓的造血功能，可能引起巨幼红细胞性贫血、再生障碍性贫血、血小板减少及血小板减少性紫癜等疾病，因此，需要长期大量服用保泰松的风湿或类风湿性疾病的老年患者，在服药期间最好能经常监测血象。

3.临床上还常使用一些由两三种成分配伍组成的解热镇痛药。这些复方制剂中常配伍的药物有咖啡因、扑尔敏、巴比妥等，可以增加药物解热

镇痛的效果，同时减少药物的不良反应。如咖啡因可以收缩脑血管，提高镇痛药对头痛的疗效；扑尔敏可对抗流涕、打喷嚏等过敏症状。常用的药物有复方阿司匹林(APC)、散利痛等。

复方阿司匹林：是由阿司匹林、非那西丁和咖啡因组成的，可用于发热、头痛、神经痛、牙痛、月经痛、肌肉痛、关节痛等不适。其中阿司匹林和非那西丁均具有解热镇痛作用，咖啡因能兴奋大脑皮层，提高对外界的感应性，并有收缩脑血管，加强前两种成分缓解头痛的效果。但儿童和肾功能不全的老年人需要慎用。

散利痛：又名复方对乙酰氨基酚Ⅱ，由对乙酰氨基酚、异丙氨替比林和咖啡因组成的，可用来治疗头痛、牙痛、月经痛、神经痛、风湿痛、肌肉痛和发热等不适。对乙酰氨基酚和异丙氨替比林具有很好的解热镇痛作用，咖啡因能增强镇痛效果。在不良反应的发生方面，少数患者可出现皮肤过敏（如皮疹、荨麻疹）、血液中粒细胞缺乏、血小板减少以及肝功能受损等不良反应。儿童和肾功能不全的老年人也需要慎用。

小贴士 哪些人不适合服用解热镇痛抗炎药？

1.大部分解热镇痛药是经过肝脏代谢，然后通过肾脏排出体外的。老年人肾脏功能较差，服药后药物在体内的停留时间就会延长，不能及时排出体外。因此，一旦发生不良反应，老年人的表现会比青年人和中年人更明显，症状也更加严重。所以老年人使用解热镇痛类药物时需格外谨慎，用药剂量和疗程都应按照医生的指导进行。

2.有些解热镇痛药会刺激胃黏膜，加重溃疡。有消化道溃疡，尤其是胃溃疡的患者最好不要使用这类药物，以免加重胃肠不适的症状。这些不良反应对老年患者也是十分危险的，因此使用时应避免空腹，最好在饭后服用。

3.吲哚美辛会引起中枢神经系统的不良反应，驾车或从事其他有一定危险工作的人不适用。此外，有精神病史或癫痫病史的患者也不宜使用吲哚美辛，以免诱发原有的疾病。

4.多数解热镇痛药可能对孕妇和胎儿造成不良影响，如胎儿畸形率、生长过程中产程延长、产后易出血、新生儿死亡率或患严重疾病的比例高，因此孕妇和哺乳期妇女应该慎用或尽量避免使用解热镇痛类药。

5.一些含有双氯芬酸成分的解热镇痛药对肾脏具有一定的毒性，儿童和老年患者应慎用这类药物。

小贴士 关于解热镇痛抗炎药不可不知的常识

1.服用解热镇痛药退烧后，体温还会再次升高

一般的发热是人体对抗疾病的正常防御反应。当发热较高时(如体温超过38.5℃)，会大量消耗体力，还可能对身体的重要脏器，如心、肺等造成不良影响，此时才需要使用解热镇痛药来降低体温。因此，不要“见烧就退”，避免掩盖疾病症状，造成不良后果。此外，解热镇痛药停药后，体温还会再次升高。所以出现发热性疾病还需要尽快查明发热的原因，避免单纯使用解热镇痛药而延误病情。

2.对解热镇痛药产生依赖性

解热镇痛药可以起到缓解症状的作用，虽然较少产生药物依赖性，但也不适合长期使用。一般来说，使用这类药物的时间不要超过一周，如果服药后发热、疼痛等症状已经减轻或消失，就最好停用。

但一些复方的解热镇痛药中含有氨基比林、非那西丁及咖啡因的成分，长期使用可能造成药物依赖性。尤其是含有非那西丁的制剂，长期使用可能对肾脏造成损害，还可能影响血液中血红蛋白对氧气的运输功能，造成机体缺氧。因此不要长期或大剂量服用这类药物。

3.退热同时要及时补充水分

解热镇痛药是通过出汗，增强人体的散热过程来退热的。对于虚弱的患者以及老人、儿童，要严格控制药物的用量，不能用药过猛，防止出汗过多引起虚脱。使用过程中，如果出现大汗淋漓、虚弱或血压下降等虚脱的表现，应立即停用药物，及时采取补充体液、升高血压等措施。

4.解热镇痛药和镇痛药不一样

解热镇痛药与单纯的镇痛药是不同的。解热镇痛药一般可以缓解中度疼痛,但镇痛药可以通过作用于中枢神经系统,治疗剧烈疼痛,并且能减轻由于疼痛而引起的恐惧、紧张、焦虑等情绪。常用的药物有吗啡、哌替啶(度冷丁)、可待因、安那度尔(安依痛)、芬太尼、喷他佐辛(镇痛新)等。镇痛药长期或反复应用可产生成瘾性,所以只有在疼痛非常严重时,如内脏器官的剧痛、创伤、烧伤、烫伤、手术、癌症等情况下,才可以使用镇痛药,临床上这类药品通常是需要医生处方的管制药品。

四、神经系统用药

(一)脑血管病用药

脑血管病就是人们常说的中风,是发病率、致残率和死亡率都很高的一类疾病。按照发生的原因可以分为缺血性和出血性两类。缺血性脑血管病一般是由于血栓阻塞脑部血管,局部脑组织的血流供应随之减少或停止,使得脑组织缺血、缺氧。如果缺血缺氧时间较长,还会造成大脑功能的永久性损伤。出血性脑病恰恰相反,一般是在长期高血压、动脉硬化的基础上,血管壁弹性变差,寒冷、突然用力或情绪激动时,血压升高,血管破裂引起出血,逐渐压迫到周围的脑组织,从而引起功能障碍。无论是出血性脑血管病还是缺血性脑血管病,病人都会表现出不同程度的头痛,并且在很短时间内就会出现偏瘫、失语,严重者可出现昏迷甚至死亡。

发生缺血性脑血管病时,要针对疾病的具体情况,及时改善缺血区的血液供应,终止脑梗塞的进展。同时还需要应用一些脑保护剂(如尼莫地平)及时保护梗塞边缘区,避免病情进一步加重。发生出血性脑血管病时,一方面需要尽快止血,有条件时还应通过外科手术彻底清除脑部的血液凝块,减轻脑部损伤;另一方面还要根据患者的具体表现采取及时的对症治疗。

尼莫地平

尼莫地平是一种钙离子拮抗剂，具有松弛、扩张血管，降低血管阻力，扩张脑血管，增加脑血流量，改善脑缺血，保护脑细胞的作用。尼莫地平适用于预防和治疗各种原因引起的蛛网膜下腔出血后脑血管痉挛和急性脑血管病恢复期的血液循环改善。新近的研究还发现，尼莫地平对偏头痛也有一定的疗效，可以减少偏头痛发作频率、缩短发作时间、减轻头痛程度。

服用尼莫地平后常见不良反应是血压下降。此外，由于该药在体内的代谢产物具有一定的肝毒性，肝功能不全者应慎用。个别患者服药后还可能出现消化道不适，如恶心、呕吐等，还有患者会表现出皮肤刺痛的症状。这些不良反应一般在停药后都可恢复。

（二）镇静催眠药

地西泮

地西泮就是很多人熟知的安定片，是一种中枢神经系统的抑制药，可抑制中枢神经系统的不同部位，具有镇静催眠、抗焦虑、抗癫痫和抗惊厥等作用。除能帮助睡眠外，还可用于治疗惊恐症、肌紧张性头痛等症。有时，为了稳定患者手术前的紧张情绪和精神，也会在麻醉实施前给予少量地西泮。此外，地西泮还具有遗忘作用，服用正常治疗剂量时，就会影响大脑记忆通路的建立，从而影响近期时间的记忆能力。

地西泮常见的不良反应是服药后可能出现头昏、乏力，用量偏大时还可能出现共济失调、震颤、语言不清、蹒跚等表现。严重者会出现持续的精神错乱状态、嗜睡不醒、心跳异常减慢、呼吸短促或困难等情况，需要及时采取催吐或洗胃等对症治疗进行解救。

长期连续用药可使病人对药物产生一定的依赖性和成瘾性，停药后发生戒断症状，表现为情绪激动或忧郁。因此，长期用药或已经用药一段时间的患者，停药时最好逐渐减量，而不要突然停药。此外，对患有抑郁症的患者来说，最好不要使用地西泮，避免加重病情，甚至产生自杀倾向。

小贴士 睡眠障碍和药物助眠

很多人或多或少都经历过失眠、睡眠不深、睡后易醒、多梦、早醒、醒后不易入睡、醒后不适、白天思睡等情况，这些统称为“睡眠障碍”。发生睡眠障碍时，人们最常求助的药品就是各种各样的具有安眠作用的药物。

安眠药是帮助睡眠的常用药，有短效、中效和长效之分。

1.短效的安眠药一般起效快，作用持续时间较短，适合暂时性或偶然发生的失眠的短期治疗，如时差变化引起的失眠。常用的药物有咪达唑仑(咪唑安定)、唑吡坦(思诺思)、三唑仑(海乐神)等。这类药物的半衰期很短，一般服药后只能睡几个小时，即使在半夜服药也不会在早晨醒来后产生睡不醒的“后作用”。

2.中效的安眠药一般适合治疗睡眠浅而多梦者，同时有一定的抗焦虑作用。常用的药物如艾司唑仑(舒乐安定)、阿普唑仑(佳静安定)等。中效安眠药的半衰期较短，一般是6~20个小时，服用后一般可以保证一个整晚的良好睡眠，且第二天早上不会残留“迷糊不醒”的后作用。需要注意的是，由于很多人是长期用药，随着使用时间的延长，中效药物往往会使人产生成瘾性，因此在疗程结束时需要逐渐减量，直至完全停药。

3.长效的安眠药适合于睡眠浅而且容易早醒的情况。如前面介绍的地西泮就属于长效的安眠药。长效安眠药的治疗范围比较广，除了可以帮助改善睡眠外，还有抗焦虑、缓解头痛等作用。除地西泮外，氟西泮(氟安定)也是一种常用的长效安眠药。长效安眠药在体内的半衰期超过50个小时，有的甚至达到300个小时，也就是说，服药后的1~2天都可能是迷糊想睡的状态。

需要注意的是，安眠药直接作用于中枢，对人体副作用较大，有些还有成瘾性，因此不适合长期服用。对有睡眠障碍的人来说，如果需要长期服用，经常尝试更换药物的品种是有好处的。

五、心血管系统用药

心血管病，顾名思义就是包括心脏和血管两方面的疾病，主要涉及血液循环系统，常见疾病有冠心病、高血压、心肌梗死、风湿性心脏病、先天性心脏病、心力衰竭等。据统计，每年大约有 1750 万人因心血管病被夺去生命，是美国及大部分欧洲国家的“头号杀手”。

世界心脏联合会和世界卫生组织认为，吸烟、缺乏体育锻炼和饮食不健康是心血管病的主要病因。因此，每年的 9 月 28 日被定为“世界心脏日”，为的就是引起人们对心血管疾病的关注，积极预防和治疗心血管疾病。

生活方式的干预可以有效预防心血管疾病的发生和发展。对于已经患有不同种类、不同程度心血管疾病的患者来说，药物治疗也是必不可少的。

(一)抗心绞痛药

心绞痛是冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)的一个重要临床症状。患冠心病时，由于血管管腔狭窄，心肌供血不足，就会发生心绞痛。抗心绞痛药一方面可以降低心肌耗氧量，另一方面还可以通过减轻心脏工作负荷，降低心肌的需氧量，从而恢复心肌供氧和需氧间的平衡，发挥抗心绞痛的作用。常用的抗心绞痛药主要有硝酸甘油、硝酸异山梨醇酯、硝苯地平等。

1.硝酸甘油

硝酸甘油是目前临床应用最广泛、最有效的抗心绞痛药物，可以用于治疗及预防各种类型的心绞痛，如典型心绞痛、变异型心绞痛、不稳定型心绞痛等。硝酸甘油具有扩张血管，减少静脉回流，降低心脏前后负荷和心肌耗氧量的作用。它起效快、作用维持时间短，舌下含化后基本上即刻起效，可有效缓解心绞痛，作用持续时间一般为 10 ~ 30 分钟。

小贴士 使用硝酸甘油时应注意些什么？

硝酸甘油是很多冠心病、心绞痛患者，尤其是老年患者的“救命药”和“随身药”。当危急情况发生时，及时服下一片硝酸甘油，可以很快缓解心绞痛带来的濒死感，同时还可以为患者的进一步治疗争取时间。

危急状况下，怎样服用硝酸甘油才能获得最佳的疗效呢？

1.将硝酸甘油放在舌下含服，而不要嚼碎或直接用水吞服。这是因为口服后，硝酸甘油进入肝脏代谢，其中大部分有效成分被肝脏灭活，只有小部分才能发挥作用，使药效大大降低。而舌下含服时，硝酸甘油可以通过舌下静脉丛直接进入血液，不但起效快，药效也有保证，不会受到影响。

2.在药物的保存方面，很多人习惯在身上准备几片硝酸甘油，以备不时之需。硝酸甘油是一种亚硝酸盐，见光或在温度过高时都容易被分解，导致药效降低。因此，硝酸甘油最好放在密封不透光的药瓶里保存，不要用纸包，更不要放在贴身的衣兜里，以免温度影响药物的稳定性。长期不用时，最好及时更换。

3.服用硝酸甘油还需要注意体位。硝酸甘油能扩张全身血管，增加周围组织中的血容量。服药时最好采用坐位或卧位等较低的姿势，避免直立时服药，防止由于重力的作用使大量血液积存在下肢，造成血压下降，出现头晕，甚至昏倒等情况。

一般来说，舌下含服硝酸甘油一分钟后就可起效，并能持续半小时左右的时间。但有时候，如果含服了一片后仍然无效，可不可以再服呢？

正确的服用方法是：如果含服一片后无效，可每隔三分钟再含服一片。若连续含服二至三次后效果仍不明显，就应该考虑是否有重症心绞痛、心肌梗塞或其他疾病的可能性，尽快去医院求治。

除了用于急救，硝酸甘油还可以用来预防心绞痛的发作，所以不一定要等到心绞痛真正发作时才服用。

2.硝酸异山梨酯

硝酸异山梨酯具有扩张血管的作用，可以使心肌耗氧量减少，供氧量增多，从而起到缓解心绞痛的作用。临床可用于治疗各种类型的冠心病、心绞痛，也可以用于冠心病的长期治疗。与硝酸甘油相同，硝酸异山梨酯也有预防心绞痛发作的作用。

硝酸酯类药物用药初期可能会出现血管扩张性头痛，还可能出现面部潮红、眩晕、直立性低血压和反射性心动过速等情况。用药一段时间后，如需停药，应该逐渐减量，而不应突然停止用药，避免发生反跳现象。

3.硝苯地平

从 1969 年至今，硝苯地平在临床上已经使用了三十多年。硝苯地平价廉物美，疗效确切，在临床上使用非常广泛。

硝苯地平能明显扩张冠状动脉，解除冠状动脉痉挛，增加冠状动脉血流，从而改善心肌缺血、缺氧；通过减弱心肌收缩力，减少心肌耗氧量。此外，硝苯地平对外周血管平滑肌也具有明显的松弛作用，可以通过扩张外周血管减轻心脏后负荷，因此可用于治疗各种类型的心绞痛，如变异型心绞痛、不稳定型心绞痛、慢性稳定型心绞痛等。

此外，硝苯地平还被认为是治疗高血压的理想药物之一，该药能快速扩张外周血管，因此能迅速而强烈地降低血压，而且降压效果平稳。

随着外周血管的快速扩张，有时患者会出现头痛、心率加快、踝部水肿、眩晕、乏力、精神欠佳，以及恶心、呕吐等不适症状。

(二)抗心律失常药

心律失常一般包括心动(心跳)规律或频率异常，可分为快速型和缓慢型两种。缓慢型心律失常可以使用阿托品或异丙肾上腺素治疗，快速型心律失常的用药比较复杂，下面介绍的几种药物也主要是针对快速型心律失常治疗的。

按照药物抗心律失常的作用机理，可以将这类药物分为四大类：

Ⅰ类 钠通道阻滞药，如美西律、普罗帕酮等；

Ⅱ类 β－肾上腺受体阻断药，如普萘洛尔、阿替洛尔、美托洛尔等；
Ⅲ类 选择性延长心脏复极过程药，如胺碘酮等；
Ⅳ类 钙拮抗药，如维拉帕米等。

1.美西律

美西律属Ⅰ类抗心律失常药，主要用于慢性室性心律失常，如室性早博、室性心动过速的治疗，对心肌梗塞急性期也有一定的疗效。服用美西律常见的不良反应包括胃肠道反应，如恶心、呕吐等，还有患者可能出现头晕、震颤、共济失调、眼球震颤、嗜睡、视物模糊、失眠等神经系统不良反应。

2.普罗帕酮

普罗帕酮属Ⅰ类抗心律失常药，可以降低心脏的自律性，减慢传导速度，主要用于治疗阵发性室性心动过速、室上性心动过速等。

该药具有一定的局部麻醉作用，最好在饭后与饮料或食物同时吞服，而不要嚼碎服用，以免引起口干、舌唇麻木等局部不良反应。此外，普罗帕酮还可能引起胃肠道不适，如恶心、呕吐、便秘等。

虽然普罗帕酮是治疗心律失常的常用药，但在有些情况下，如用药量过大时，可能引起心脏传导的“折返”现象，从而导致心律失常的发生。因此对于严重的或可能危及生命的心律失常，最好不要使用普罗帕酮。

老年患者服用普罗帕酮后可能引起血压下降。此外，老年患者往往存在肝肾功能不良的情况，可能会增加普罗帕酮在体内的生物利用度。因此，老年患者在使用这类药物时可以考虑适当减少用药剂量。

3.普萘洛尔

普萘洛尔属Ⅱ类抗心律失常药，可以降低心脏的自律性和传导速度，适用于治疗各种心律失常，如室上性心律失常（心房颤动、阵发性室上性心动过速）、室性早搏等，也可用来治疗由于焦虑或甲状腺功能亢进引发的窦性心动过速。

普萘洛尔的吸收不受食物的影响。相反,食物反而可以延缓普萘洛尔在肝脏内代谢的速度,提高药物在体内的生物利用度。但对于老年患者来说,尤其要注意这种情况可能造成药物的作用增强。此外,长期用药的患者停药时要逐渐减少用量,停药的周期至少需要三天,一般以两周左右较合适,避免突然停药诱发心绞痛、心肌梗死或室性心动过速。

普萘洛尔可能引起糖尿病患者血糖降低。对糖尿病患者来说,在使用降糖药的同时,如果需要服用普萘洛尔,最好定期监测血糖,防止发生血糖波动。

4.阿替洛尔

阿替洛尔也属Ⅱ类抗心律失常药,主要用来治疗高血压、心绞痛、心肌梗死,也可用于心律失常、甲状腺机能亢进、嗜铬细胞瘤的治疗。

阿替洛尔的特殊之处在于,不同患者的临床疗效与用药量之间没有一定的对应性,因此需要在用药过程中根据患者的实际治疗效果调整药物的用量。

与其他Ⅱ类抗心律失常药一样,使用阿替洛尔一段时间后,停药时要逐渐减量,直到完全停药。这个过程的时间和前面介绍的普萘洛尔相似,但也需要根据患者的具体情况进行调整。

5.维拉帕米

维拉帕米属Ⅳ类抗心律失常药,是治疗阵发性室上性心动过速的首选药物,能使80%以上的患者转为窦性节律。此外,维拉帕米还可治疗多种类型的心绞痛,如变异型心绞痛、不稳定型心绞痛、慢性稳定型心绞痛。通过降低体循环的血管阻力,维拉帕米还有降血压的作用,可用来治疗原发性高血压,而且在降压过程中一般不会引起体位性低血压或反射性心动过速。

需要注意的是,患有心力衰竭、传导阻滞、预激综合症的患者不适合使用维拉帕米。肝肾功能不全时,维拉帕米在体内的代谢和排泄时间均延长,药物的作用会因此被放大,此时最好慎用或减量使用。同时最好在用药期间经常监测患者的肝肾功能。

（三）抗高血压药

高血压是常见病，并且患病率逐年增长。据统计，2002 年我国成年人高血压患病率是 18.8%，截至目前，我国约有高血压患者两亿，也就是说，每 10 个成年人中就至少有两人患有高血压。在某些地区，高血压的患病率已经达到 30%，即每 10 个成年人中就有三人是高血压患者。

造成血压升高的原因很多，高血压与饮食、年龄、肥胖、吸烟、遗传、精神紧张等因素都有密切的关系。同时，血压升高造成的危害是多方面的。高血压是引发脑卒中、心脏病及肾脏病的最主要危险因素，在我国每年因心脑血管病死亡的 300 万人中，约有一半都与高血压有关。目前临床上使用的降压药种类繁多，主要包括以下几大类：

第一类：利尿药，如氢氯噻嗪；

第二类：β－受体阻断药，如普萘洛尔；

第三类：钙拮抗药，如非洛地平、硝苯地平、尼群地平；

第四类：血管紧张素转化酶抑制剂，如卡托普利、依那普利；

第五类：α－阻滞剂（也称交感神经抑制剂），如利血平；

第六类：血管紧张素受体拮抗剂（血管扩张剂），如吲达帕胺。

小贴士 为什么很多药物的名称都那么相似？

很多不同药物的名称里都有一些相同的前缀或后缀，如“头孢”、“地平”、“普利”、“洛尔”、“他汀”、“替丁”、“沙坦”等，数不胜数。这是怎么回事呢？这些词语代表什么特殊的意义呢？

按国际标准规定，每种化合物都需要有国际通用名(INN)。世界卫生组织(WHO)为使药物的名称能够既简短又明确，同时又可以反映出药物的本质，而且还不会和已经通行的名称发生抵触和混淆，特别成立了专家委员会，专门从事统一药名的审定工作。药名审定的原则之一就是保证同属一类、药理作用又相似的药物有相同的词干。在将药名从英文音译成中文的过

程中，也同样遵守了这些命名原则。这就是我们看到的，为什么很多药物都有相似或一样的前缀或后缀名称。了解这些命名规则，就可以简单地知道带有某一个前缀或后缀的药物大致可以治疗何种类型的疾病。

卡因(-caine)：这类药物一般具有麻醉作用，如普鲁卡因(Procaine)、氯普鲁卡因(Chloroprocaine)、丁卡因(Tetracaine)、利多卡因(Lidocaine)等。

头孢(Cef-)：这类药物一般属头孢类抗生素，如头孢呋辛(Cefuroxime)、头孢曲松(Ceftriaxone)、头孢甲肟(Cefmenoxime)、头孢匹林(Cefapirin)、头孢泊肟酯(Cefpodoxime proxetil)、头孢地尼(Cefdinir)等。

西林(-cillin)：这类药物一般属青霉素类抗生素，如氨苄西林(Ampicillin)、阿莫西林 (Amoxicillin)、阿帕西林 (Apalcillin)、苯唑西林(Oxacillin)、匹氨西林(Pivampicillin)等。

霉素(-mycin)：这类药物一般也属于抗生素一族，如阿奇霉素(Azithromycin)、阿维霉素(Avilamycin)、阿螺旋霉素(Alvespimycin)、安曲霉素(Antramycin)、布鲁霉素(Bluensomycin)等。

地平(-dipine)：这类药物一般属钙拮抗药，如尼莫地平(Nimodipine)、巴尼地平(Barnidipine)、硝苯地平(Nifedipine)、伊拉地平(Isradipine)、西尼地平(Cilnidipine)等。这类药物一般为治疗高血压的常用药物，均可迅速降压，而且还有一定的抗血小板凝集、抗心律失常、保护血管内膜，以及改善心肌供氧的作用。

洛尔(-olol)：这类药物一般属 β－受体阻滞剂，主要适用于轻、中度高血压。如阿普洛尔(Alprenolol)、倍他洛尔(Betaxolol)、卡替洛尔(Carteolol)、普萘洛尔(Propranolol)、噻吗洛尔(Timolol)等。有的降压药服用后可引起血脂升高，用量过大时还可能引起低血糖，因此对于老年人，尤其是心率过缓的患者应慎用。此外，长期服药的患者停药时要逐渐减量直至完全停止，以防止诱发心绞痛。

替丁(-tidine)：这类药物一般具有抑制胃酸分泌的作用，主要用于消化道溃疡的治疗。常用药物如法莫替丁(Famotidine)、雷尼替丁(Ranitidine)、西咪替丁(Cimetidine)、拉呋替丁(Lafutidine)、罗沙替丁(Roxatidine)等。

普利(-pril)：这类药物一般属血管紧张素Ⅰ转换酶抑制剂，具有扩张血

管、降压的作用，还可用于治疗充血性心律衰竭，但有些品种的药物在降压的同时可能会引起干咳的副作用。常用药物如赖诺普利(Lisinopril)、雷米普利(Ramipril)、莫维普利(Moveltipril)、贝那普利(Benazepril)、卡托普利(Captopril)、西拉普利(Cilazapril)等。

沙坦(-sartan):这类药物一般属血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂，具有很好的降压作用，通常副作用较少，较适用于老年高血压患者。常用药物如奥美沙坦(Olmesartan)、坎地沙坦(Candesartan)、氯沙坦(Losartan)、缬沙坦(Valsartan)、厄贝沙坦(Irbesartan)、替米沙坦(Telmisartan)等。

沙星(-oxacin):这类药物多是喹诺酮类抗菌药，具有抗病原微生物的作用。如培氟沙星(Pefloxacin)、加替沙星(Gatifloxacin)、氟罗沙星(Fleroxacin)、氧氟沙星 (Ofloxacin)、莫西沙星 (Moxifloxacin)、诺氟沙星(Norfloxacin)、帕珠沙星(Pazufloxacin)等。

他汀(-tatin):这类药物多具有抗动脉粥样硬化、调节血脂的作用，常用于高脂血症的治疗。常用药物有阿托伐他汀(Atorvastatin)、瑞舒伐他汀(Rosuvastatin)、普伐他汀(Pravastatin)、辛伐他汀(Simvastatin)、西立伐他汀(Cerivastatin)等。

1.卡托普利

卡托普利属第一代血管紧张素转换酶抑制剂，也是第一种应用于临床的血管紧张素转换酶抑制剂。卡托普利主要通过两方面的作用来降低血压：一是抑制血管紧张素的转化，降低外周血管阻力；二是抑制体内醛固酮的分泌，减少水钠潴留。此外，卡托普利还可通过干扰缓激肽的降解，扩张外周血管达到降压的目的。

卡托普利主要用于治疗高血压和心律衰竭，尤其是对轻、中度高血压疗效较好，对重症顽固性高血压和肾性高血压也有一定的作用，是目前较为理想的降压药之一。自20世纪80年代以来，卡托普利还广泛用于治疗慢性充血性心力衰竭。

咳嗽是卡托普利治疗中最为常见的不良反应，这种咳嗽可能是规律的，也可能是间歇性的干咳，经常在夜间睡眠时加重且服用止咳药或抗生

素疗效不佳,减量或停用该药后,咳嗽可以减轻或消失。

卡托普利还可能引起消化道不良反应,除了食欲不振、胃部不适、恶心、呕吐、腹痛、腹胀、便秘、腹泻及消化性溃疡等常见不适外,患者往往还会感觉口中有金属味。这种情况常常在使用剂量较大时才会出现,停药后也会逐渐消失。

此外,当用药剂量过大时,卡托普利还可能引起低血压。长期用药,还可能对肝肾功能造成损害。

需要注意的是,由于卡托普利的吸收会受到胃中食物的影响而大大降低(约减少 30% ~ 40%),因此服用卡托普利最好选择在餐前一小时左右。

2.依那普利

依那普利属第二代血管紧张素转换酶抑制剂。临床适用于治疗高血压和充血性心力衰竭,尤其适用于高血压性心脏病所导致的心衰。虽然依那普利和卡托普利同属一类降压药,作用机理相似,但是,依那普利在卡托普利结构的基础上进行了改进,与卡托普利相比,依那普利的降压作用比卡托普利强 10 倍,且维持时间更长,可达 12 ~ 14 小时。有报道称,使用依那普利治疗高血压一个疗程后的总有效率可达 78.9%。

在不良反应和副作用方面,如咳嗽、皮疹、蛋白尿和嗜中性白细胞减少等,依那普利也明显低于卡托普利。

3.尼群地平

尼群地平属钙拮抗药,具有显著持久的降压和扩张血管作用,其作用的特点是起效较慢但持续时间较长。临床主要用于原发性、继发性高血压,以及冠心病的治疗。一般认为,老年高血压患者多选择尼群地平治疗。这是由于服用尼群地平对饮食上低盐的要求不高,而且长期服用不会引起便秘,一般每天服药一次即可达到降压作用。更重要的是,服用尼群地平不会引起低血钾症,这些都是对老年高血压患者比较有利的方面。

4.吲达帕胺

吲达帕胺是一种磺胺类利尿剂，但是其降压作用并不完全是通过利尿作用来实现的，可能还包括扩张血管、刺激前列腺素的合成等多个方面。长期使用不会影响血脂代谢。吲达帕胺较少引起不良反应，但有时可能会出现腹泻、头痛、食欲减低、失眠等不适。

由于吲达帕胺具有利尿作用，大量排尿有可能引起体内水电解质平衡失调，因此，服用吲达帕胺要从小剂量开始。长期服用时最好定期监测血钾、血钠及血尿酸水平，注意维持水与电解质平衡。在服药时间方面，可以选择在每天早晨服药，避免睡前服药造成夜间起床排尿的麻烦。

5.复方利血平

利血平是一种降压药，可以通过耗竭周围交感神经末梢的去甲肾上腺素，心、脑及其他组织中的儿茶酚胺和5-羟色胺，达到抗高血压、减慢心率和抑制中枢神经系统的作用。但利血平的不良反应较多，如鼻塞、口干、抑郁、胃酸增多、腹泻、皮疹等，用量过大时还可导致呼吸抑制、昏迷、低血压、抽搐、体温过低，以及抑郁症，因此目前临床已较少使用。

复方利血平中只含有很少量的利血平，此外还增加了氢氯噻嗪、混旋泛酸钙、三硅酸镁、氯化钾、维生素 B_1 和 B_6、硫酸双肼屈嗪、盐酸异丙嗪等成分。其中硫酸双肼屈嗪可以扩张血管，松弛小动脉平滑肌，降低外周阻力；氢氯噻嗪具有利尿降压的作用，还能增强利血平和硫酸双肼屈嗪的降压作用，减少其水钠潴留的副作用。通过复方的配合，不仅可以降低每种药物的使用剂量，而且降压效果明显提高，不良反应的发生率也大大降低了。

6.复方利血平氨苯蝶啶(北京降压0号)

复方利血平氨苯蝶啶就是曾经广泛使用的“北京降压0号”，这是我国自主研制创新的降压药。据统计，目前全国约有900万高血压患者在使用，是中国人中使用最多的降压药之一。复方利血平氨苯蝶啶也是由多种成分组成的，包括氢氯噻嗪、氨苯蝶啶、硫酸双肼屈嗪、利血平，虽然每种

成分的用量都很小,其降压机制和效果也有所不同,但通过合理的配伍,就能起到综合的降压作用。而且由于每种成分的含量都很低,因此副作用的发生也很少。此外,复方利血平氨苯蝶啶价格便宜,每天只需服药一次,非常方便。

下面就简单介绍一下复方利血平氨苯蝶啶中包含的四种成分。

成分之一:利血平

20 世纪中期,利血平就开始用于高血压的治疗,但由于副作用较多,而且长期服药会产生抑郁症,目前已属于淘汰品种。那么,为什么复方利血平氨苯蝶啶不会被淘汰呢?

利血平的作用有个特点,即不良反应随着用药剂量的增加而增加,但降压作用却不会随着用药剂量的增加而增强。复方利血平氨苯蝶啶中仅含有很少量(0.1 毫克)的利血平,因此不良反应的发生率非常低。同时,当利血平与利尿剂联合使用时,降压效果会更好,因此利血平常作为复方降压药的主要成分应用于临床。

成分之二、三:氢氯噻嗪和氨苯喋啶

氢氯噻嗪和氨苯喋啶都是利尿剂。它们是通过利尿作用,减少循环血量以起到降压的作用,也是临床降压的常用药物之一。

成分之四:硫酸双肼屈嗪

硫酸双肼屈嗪是血管扩张药,可以通过扩张血管达到降压的效果。

从上面的配方可以看出,复方利血平氨苯蝶啶中包含的四种成分,可以通过三种不同的途径降低血压,并通过合理的配伍达到协同增效和减少不良反应的目的。

小贴士

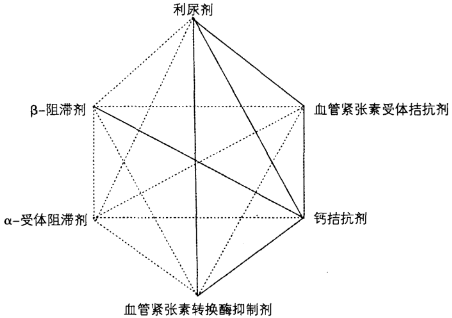
哪些高血压药物可以在一起联合使用?

高血压是危害人类健康的高发性、慢性疾病。我国高血压患者也呈逐年增多趋势。目前国际上推荐的高血压治疗指南中,特别强调:平稳降压、早期降压、长期降压、有效降压、联合用药、总风险治疗(降低所有与高血压

相关的可逆性风险因素和伴随疾病)这六大原则。其中,联合治疗就是指通过选择合理的药物联合和剂量配比,将不同作用机制的降压药物,低剂量联合使用,达到优势互补、协同增效、减少不良反应的目的。

高血压药的种类多达上百种。临床单独使用一种药物往往很难达到理想的降压效果,所以常常将2~3种药物联合起来使用。前面介绍的高血压药,按照作用机理的不同主要可以分为六大类,那这些药物之间应该怎样配合使用才能达到更好的降压效果呢?

以下是欧洲高血压学会及欧洲心脏病学会2007年推出的高血压治疗指南。其中的实线代表普通高血压人群首选的联合用药,虚线是需要根据具体情况考虑使用或不推荐使用的。



小贴士 世界高血压日

随着高血压的患病人数越来越多,高血压成了全球范围内的重大公共卫生问题。高血压及其相关的冠心病、脑卒中、充血性心力衰竭和肾功能障碍等疾病也越来越引起重视。据统计,全世界约有20%的成年人患高血压,

其中约50%未被诊断出来；在已经确诊的高血压患者中,50%是没有接受治疗的;即使是接受治疗的患者,也仅有少数人血压得到真正有效的控制。在我国,高血压病存在着患病率高、死亡率高、残疾率高、知晓率低、治疗率低、控制率低的"三高"和"三低"特征。

世界高血压联盟(WHL)将每年五月的第二个星期六定为世界高血压日。通过各种形式的宣教和活动,提高普通人群对高血压病的认知和治疗。

2009年5月17日世界高血压日的主题是"盐与高血压"。很多人有高盐饮食的习惯,殊不知,高盐是升高血压的重要危险因素。减少盐的摄入量可预防高血压的发生,减少脑卒中、心脏病和慢性肾脏病的发病和死亡。高血压患者减少盐的摄入量,可改善高血压治疗的效果,减少高血压导致的心、脑、肾等并发症。

(四)调脂和抗动脉粥样硬化药

辛伐他汀

辛伐他汀出现于20世纪80年代末,是功能强大的降血脂药,可以降低血液中的胆固醇和低密度脂蛋白的含量,同时预防心血管疾病,但对于高密度脂蛋白及甘油三酯一般没有太大影响。此外,一些研究还发现,辛伐他汀还有抑制动脉粥样硬化斑块形成、降低阿尔茨海默氏症和帕金森病发生的风险。在短短的二十几年间,辛伐他汀已成为高胆固醇血症,特别是伴有冠心病患者的一线用药。

更重要的是,辛伐他汀还有一定的预防作用。对于有糖尿病、高血压等家族史的人来说,即使当前的胆固醇水平不是很高,服用辛伐他汀对延缓其发生高脂血症和心血管疾病的发生也是有益的。目前在英国,辛伐他汀已经成为非处方药物,通过药店销售,消费者可以自行购买。尽管这种做法的合理性还存在很大的争论,但辛伐他汀对心血管疾病的预防作用却是肯定的。

六、呼吸系统用药

咳嗽、有痰、气喘是呼吸系统的常见症状。呼吸道有痰时会刺激呼吸道表面黏膜引起咳嗽，也可能阻塞支气管引起喘息；气管或支气管发炎时也会反过来刺激肺部的感受器引起咳嗽；气喘引起支气管受阻可能引起排痰困难……所以，在治疗呼吸系统疾病时，常常是镇咳、祛痰、平喘药联合应用，有时候还需要根据病情，配合抗菌药、抗过敏药等。

（一）镇咳药

咳嗽是呼吸道受到刺激后产生的一种保护性反射，有助于排出呼吸道内的分泌物或异物，保持呼吸道的清洁和通畅。健康人也会咳嗽。如果是轻度的或偶尔才有的一两声咳嗽，常常不需要治疗。但是咳嗽严重时，不仅影响休息和睡眠，还会促进病变深入发展，这时就必须引起重视了。

一般来说，急性呼吸道感染引起的咳嗽会持续 3 ~ 5 天，而慢性气管炎或支气管炎、哮喘或吸烟等引起的慢性咳嗽，可持续几周甚至更长时间。无论是急性咳嗽还是慢性咳嗽，都可以适当使用一些镇咳药来缓解症状。

镇咳药分为中枢性镇咳药和外周性镇咳药两种类型。中枢性镇咳药可以通过抑制咳嗽中枢而达到止咳的目的。有些中枢性镇咳药具有成瘾性，如可待因，一般只在使用其他镇咳药无效的情况下才考虑使用。有些则没有成瘾性，如右美沙芬等。外周性止咳药，顾名思义就是可以通过抑制除咳嗽中枢外的其他咳嗽反射环节而止咳。有些外周性止咳药具有局部麻醉作用，可以通过麻醉呼吸道黏膜而镇咳，如苯佐那酯（退咳），还有些药物可以通过缓解支气管平滑肌痉挛等途径而镇咳。除此之外，还有一些镇咳药既可以抑制咳嗽中枢，又可以抑制外周咳嗽反

射，被称为双重镇咳药。这类药物有苯丙哌林（咳快好）、喷托维林（咳必清、维静宁）等。

1.苯丙哌林（咳快好）

苯丙哌林属双重镇咳药，不仅可以抑制咳嗽中枢，还具有缓解支气管平滑肌痉挛的作用，镇咳效果很强。主要用来治疗刺激性干咳，也可治疗感冒、急慢性支气管炎、上呼吸道炎症（咽炎、鼻炎）等引起的咳嗽。

服用苯丙哌林期间可能出现口干、口渴、乏力、头晕、胃部不适等。此外，苯丙哌林会对口腔黏膜有麻醉作用，因此服用含有苯丙哌林的药物时，最好整粒用水吞服，不要嚼碎，以免口腔有麻木的感觉。

2.喷托维林（咳必清、维静宁）

喷托维林同时具有中枢及外周镇咳作用，不仅可以对大脑延髓的呼吸中枢产生直接抑制作用，还可使局部痉挛的支气管平滑肌松弛下来，减低气道阻力，属于双重镇咳药。其镇咳作用强度约为可待因的三分之一，治疗效果与苯丙哌林类似，常用来治疗上呼吸道感染引起的急性咳嗽，也可治疗干咳等刺激性咳嗽。

喷托维林有局部麻醉的作用，会影响痰的排出，不适用于咳嗽痰多的患者。

需要注意的是，使用喷托维林可能会有轻度头痛、头晕、嗜睡的反应，服药期间最好不要驾驶汽车或从事高空作业，以免发生危险。

3.复方甘草片

复方甘草片是由甘草浸膏、樟脑、八角茴香油、阿片粉等成分组成的中西结合的复方制剂，具有很好的镇咳祛痰功效。其中，甘草浸膏是一种保护性镇咳祛痰剂；阿片粉有较强的镇咳作用；樟脑及八角茴香油能刺激支气管黏膜，反射性地增加腺体分泌，稀释痰液，使痰液易于咳出。

以前复方甘草片可以在药店很方便地购买到，但现在它已转为处方药，需要凭医生处方才可购买使用。这是为什么呢？复方甘草片的成分之

——阿片是一种易使人体产生依赖(成瘾)性的药物,尽管含量很低,但长期服用也会造成成瘾性,可能发展成非用不可的强迫感。而且使用时间越长,对它的依赖性也越大。所以,为了避免这种情况的发生,国家将它调整成处方药。

需要注意的是,该药中含有阿片,老年人、孕妇、婴幼儿都不宜服用,以免对药物产生依赖性。孕妇服用还可能使体内胎儿对药物产生依赖。三岁以下的婴幼儿,其中枢神经系统和呼吸系统都尚未发育完全,服用这类药物可能会对这些系统产生抑制作用,导致呼吸衰竭。此外,复方甘草片可以减少尿液的排出,前列腺肥大者、排尿困难者也不宜服用。

可见,复方甘草片虽然价格低廉,止咳效果好,但也不能长期服用。

4.可待因

可待因属中枢镇咳药,主要用于使用其他镇咳药无效的剧烈咳嗽,对干咳无痰效果最好。如果是有痰咳嗽,最好不要使用可待因或含有这类成分的镇咳药,防止其抑制咳嗽中枢后引起痰液排出不畅,阻塞呼吸道。此外,可待因是吗啡的衍生物,具有一定的成瘾性,长期使用后停用可能会出现药物的戒断症状。

可待因较少单独使用,常和其他镇咳、化痰或抗过敏的药物一起配合,制成糖浆或口服液。曾有报道,有些人利用咳嗽药中含有可待因、麻黄碱等成分,将整瓶药物与碳酸饮料一起饮用,以追求刺激感,这种做法是相当危险的。专家研究表明,一次性服用可待因剂量超过 800 毫克极易发生不良反应,甚至可能导致死亡。目前,国家已将这类药品划为处方药进行管理。

服用可待因会对神经中枢产生抑制作用,使人犯困。不适合驾驶或从事高空作业的人使用。

5.右美沙芬

右美沙芬属中枢性镇咳药,镇咳强度与可待因相似,但长期服用不会产生成瘾性和耐受性。主要用来治疗干咳,或感冒、急慢性支气管炎及其他上呼吸道感染引起的咳嗽。

苯丙哌林和右美沙芬都可作用于中枢神经系统，服药期间可能出现轻度的头痛、头晕，因此驾车及操作机器者最好不要使用这类药物。

此外，右美沙芬还可能引起一些胃肠道方面的不适，如恶心、嗳气、食欲不振、便秘等，一般程度都很轻，停药后就可以恢复。右美沙芬使用剂量过大可能产生呼吸抑制，因此使用时要严格遵照医嘱，忌擅自更改剂量。

小贴士A 治疗感冒咳嗽的常用药

镇咳药可以单独使用，也可以和其他药物配伍组成复方制剂，如常用的美酚伪麻片，就是由氢溴酸右美沙芬、盐酸伪麻黄碱、愈创甘油醚三种成分组成的。美息伪麻片是由对乙酰氨基酚、盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美沙芬、盐酸苯海拉明四种成分组成；复方氨酚烷胺是由人工牛黄、对乙酰氨基酚、咖啡因、马来酸氯苯那敏、盐酸金刚烷胺组成；复方盐酸伪麻黄碱则由盐酸伪麻黄碱和马来酸氯苯那敏组成。

在这些配伍的成分中，有的是解热镇痛类药，如乙酰氨基酚；有的是祛痰药，如愈创甘油醚；有的是平喘药，如氨茶碱；有的有抗过敏作用，如盐酸苯海拉明；还有的有收缩血管、缓解黏膜充血和水肿的作用，如盐酸伪麻黄碱。这些配伍的复方制剂可以很好地控制感冒引起的咳嗽、发热、流鼻涕、打喷嚏等常见症状。

需要注意的是，国外已有研究发现，一些复方感冒药中的某些成分会带来副作用，而且配伍的成分越多，可能产生的不良反应或副作用就越多。特别是儿童，要慎重选择感冒药，避免药物对孩子造成不良反应。

小贴士B 关于咳嗽不可不知的常识

1.咳嗽了，马上吃药？

咳嗽是人体的一种防御功能，从某种程度上来说是对人体有益的，通

过咳嗽,可以及时将呼吸道的分泌物或异物排出来,保持呼吸道的清洁和通畅。很多人稍有咳嗽就赶紧吃药,认为这样可以防止病情进一步恶化,这种做法其实是不科学的。

偶而的轻微咳嗽一般不用吃镇咳药，可适当用些化痰药，促进排痰。等痰液排出后,咳嗽往往可以自然缓解。只有当咳嗽频繁且严重的时候,才有必要考虑吃镇咳药。支气管炎患者常表现为多痰,服用镇咳药往往会导致大量痰液堆积在肺部,使病情恶化。因此咳嗽有痰的患者最好不要单独使用镇咳药,以免掩盖病情,可以和祛痰药配合使用。此外,哮喘患者一般也不宜使用镇咳药。

2.抗生素+镇咳药=百试百验的联合用药?

咳嗽时是不是应该同时配合抗生素一起治疗呢?很多人认为,咳嗽时除了使用祛痰、镇咳药外,还应该配合一些抗生素,这样治咳嗽好得快。其实不然。

引起咳嗽的原因很多,应该根据咳嗽的病因选择合适的药物:病毒引起的咳嗽,可选择抗病毒药;过敏引起的咳嗽,可配合抗过敏药;哮喘引起的咳嗽,可配合平喘药;细菌感染引起的咳嗽,如上呼吸道感染(如咽炎、扁桃体炎)等原因导致的咳嗽,才可以使用抗生素。此外,还有一些原因也能引起咳嗽,如慢性心功能不全、肺结核等,甚至呼吸道异物也会引起咳嗽。所以一旦出现咳嗽时,要先查明原因,再根据病因选择合适的药物,不可盲目使用镇咳药。

此外,镇咳药常和祛痰药配合在一起,很少单独使用,这样做可以有利于痰液的排出,增强镇咳效果。如果是由炎症引起的咳嗽,更要配合祛痰药,因为痰液滞留在呼吸道内会加重感染,不利于抗菌消炎药充分发挥作用。

3.睡前服药效果好?

有人认为睡前服用镇咳药,可以避免夜里咳嗽影响睡眠。其实这种认识是片面的。入睡后由于副交感神经的兴奋性增高,使得呼吸道比白天时明显变窄,容易造成痰液阻塞,肺通气不足,出现缺氧、胸闷、呼吸困难等表现。因此睡前服用镇咳药不但不能保证睡眠质量,反而有可能会加重身体的不适。

4.镇咳药也会上瘾

有的镇咳药含有一些有成瘾性的成分，如可待因、咖啡因等，长期服用会上瘾。所以，对于一般的刺激性干咳或阵咳，可选用具有中效镇咳作用的非成瘾性镇咳药，尽量不要使用可待因等具有成瘾性的强效药物。虽然可待因这类的中枢镇咳药对各种原因引起的咳嗽都有一定的止咳效果，但只有在咳嗽非常严重的情况下才考虑使用，防止剧烈咳嗽引发合并症。而且此类药只能短期使用，以避免产生成瘾性。

小贴士 难治的儿童咳嗽

据统计，大约 80％ 的儿童咳嗽是发热伴咳嗽或单纯咳嗽。一般的儿童咳嗽到底该不该治？为什么儿童咳嗽治疗起来效果有时候不是很明显呢？

很多情况下，儿童咳嗽是由于痰液刺激引起的，还有一部分是由于鼻涕或鼻腔的分泌物倒流，刺激咽喉或支气管引起的。因此，与成年人不同，儿童咳嗽大部分是有痰的。很多家长看到孩子咳嗽，为了尽快改善孩子的病情，往往急于止咳，使用镇咳药来治疗，虽然咳嗽暂时少了，但痰液会停留在呼吸道。儿童的呼吸系统还没有发育健全，很容易引起痰液潴留，致使咳嗽加重。所以很多时候，即使用了镇咳药，但几天之后，不但咳嗽会继续加重，还可能导致肺部感染。因此发现孩子咳嗽就直接使用镇咳药是不恰当的。儿童咳嗽时应该先进行祛痰治疗，痰液排出后咳嗽自然会减轻。

此外，儿童一定要慎用镇咳药。含有可待因的中枢性镇咳药，止咳作用迅速、强大，但却不适合儿童使用。儿童的神经系统发育尚不成熟，肝脏解毒功能也较差，服用后可能会出现恶心、呕吐等不良反应，甚至会引起神经系统的一些异常表现，如兴奋、烦躁不安等，因此尽量不要使用。

（二）祛痰药

人体的呼吸道会分泌一些液体，起到湿润呼吸道黏膜、吸附空气中灰尘及微生物的作用。正常时这些液体可以随着唾液吞咽到胃里，不会引起咳嗽。当呼吸道受到刺激或发炎时，这种液体的分泌量会大大增加，成分也发生了变化，就形成了痰液。

痰液中包含黏液、异物、病原微生物、各种炎症细胞，以及坏死脱落的黏膜上皮细胞等成分。痰可以引起咳嗽，然后通过咳嗽排出体外。有的时候，如呼吸道有炎症时，痰中含有的糖蛋白成分较多，因此痰也变得很黏稠，称为脓痰，不太容易咳出。还有的时候，痰可能出现不同的颜色，如黄色或淡黄色的痰，可能是患有呼吸道感染性疾病；黄绿色或灰色的痰，可能是由于肺炎或慢性支气管炎引起的；红色或棕红色的痰，可能是痰中混有血液，大多是由于肺结核、支气管扩张等疾病引起的；铁锈色的痰可能是大叶性肺炎造成的；还有的时候，痰里会混有空气中的杂质，如黑痰就可能是痰液中混杂了空气中的灰尘造成的。

祛痰药可以起到稀释痰液或液化痰液，促进痰液咳出的作用，还具有间接的止咳平喘作用。

常用的祛痰药主要分为两类：一类是刺激性祛痰药，又称痰液稀释药，能刺激呼吸道分泌，使痰液变稀，易于咳出，如氯化铵、愈创木酚甘油醚、碘化钾等。这类药物的祛痰作用相对较弱，常用于急、慢性呼吸道炎症引起的咳嗽、痰液不易咳出，还特别适用于喉腔和气管内发痒，总想咳却咳不出的情况。由于这类药物通常会对胃黏膜造成刺激，因此也称“恶心性祛痰药”，常常制成各种糖浆或口服液的剂型，以减少对胃黏膜的刺激。

另一类是黏痰溶解药，能使痰液溶解、降低痰的黏度而使痰容易咳出，也是目前应用最广最多的一类祛痰药，常用的药物有溴己新（必嗽平）、乙酰半胱氨酸等。这类药物的祛痰作用较强，还有一定的镇咳作用，常用于慢性支气管炎、哮喘及支气管扩张等症。

1.愈创木酚甘油醚

愈创木酚甘油醚主要用于祛痰以及气管炎、支气管炎、感冒等引起的

咳嗽、痰黏稠,还可以与平喘药合用控制哮喘。此外,愈创木酚甘油醚还有较弱的消毒防腐作用,可减轻痰液的恶臭味。该药可能产生恶心等胃肠道不良反应。

2.乙酰半胱氨酸

乙酰半胱氨酸是黏痰溶解药,对白色黏痰和脓痰都有很好的效果,常用于黏痰阻塞气道,咳嗽困难的患者。由于乙酰半胱氨酸具有一种特殊的臭味,所以给药时可能引起恶心、呕吐等。使用乙酰半胱氨酸后,大量液化的痰液可能造成呛咳,甚至支气管痉挛,因此最好和支气管扩张药配合使用。

乙酰半胱氨酸可以使抗生素中的青霉素类、头孢类及四环素等失效,因此不宜与这些抗菌药同用,以免降低抗菌药的效力。如果需要使用抗生素,最好将二者的服药时间间隔开四小时以上。

大部分祛痰药都可以通过胎盘屏障,因此孕妇和哺乳期妇女最好不要使用祛痰药。儿童,尤其是两岁以下的幼儿需要在医生的指导下慎重使用祛痰药。

3.溴己新

溴己新可以直接作用于支气管腺体,能引起呼吸道分泌黏性低的小分子黏蛋白,分解痰液中的糖蛋白,降低黏液的黏稠度;痰液由黏变稀后就比较容易咳出。此外,溴己新还有一定的镇咳作用,常用于慢性支气管炎、哮喘及支气管扩张等疾病的治疗。

联合用药时,溴己新能增加四环素类抗生素在支气管分布的浓度,从而增强抗菌效果。

4.氨溴索

氨溴索是溴己新在体内发挥祛痰作用时的代谢产物,作用比溴己新更强。氨溴索是一种很强的黏液溶解剂,能增加呼吸道黏膜浆液腺的分泌,减少黏液腺分泌,从而降低痰液黏度,促进黏痰分解。氨溴索还可以促

进呼吸道表面的活性物质的分泌和生成，增加支气管纤毛运动，降低气道阻力和黏液的附着力，更好地促进痰液的排出。临床适用于急、慢性呼吸道疾病，如急、慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核等引起的痰液黏稠、咳痰困难。

小贴士 怎样使用祛痰药和镇咳药？

祛痰药和镇咳药是药店里常见的两种治疗咳嗽的药物。咳嗽的时候，很多人习惯自己到药店买些药，但用后可能效果并不好。到底应该什么时候用祛痰药，什么时候用镇咳药呢？

简单地说，干咳无痰时可以用镇咳药，湿咳有痰时可以用祛痰药。感冒初期常表现为刺激性干咳，可短期使用镇咳药，一旦出现多痰或痰液黏稠的情况，就不能单纯选择镇咳药了，否则痰液停留在呼吸道，会使细菌、病毒等微生物在呼吸道内生长繁殖，导致炎症恶化，延误治疗时机。此时最好配合祛痰药，止咳的同时可以促进痰液排出。

当咳嗽有痰，需要使用祛痰药时，应该如何选择呢？一般来说，呼吸道炎症初期，如急性支气管炎、感冒初起时，可以选择痰液稀释药（即恶心性祛痰药），当出现咳痰困难或其他比较严重的情况时，可以选择黏痰溶解药，如溴己新或乙酰半胱氨酸等。

一些祛痰药，如具有稀释痰液作用的祛痰药，对胃黏膜的刺激较大，服药后可出现恶心、呕吐等胃部不适的情况；服用过量，还可能引起高氯性酸中毒、低血钾及低血钠等。一般来说，这类不良反应减量即可缓解，停药后可以恢复。为了减少这种刺激，可以选择在餐后服药或将药物与食物一起服用。患有胃肠道溃疡的患者，最好不要使用这类祛痰药。

（三）平喘药

哮喘是呼吸系统的常见病，是由于支气管平滑肌痉挛性收缩，或大量呼吸道分泌的黏液附在支气管壁上造成支气管阻塞、空气出入受阻引起

的。支气管哮喘属于变态反应性疾病，也就是Ⅰ型过敏反应。有过敏体质的人在接触过敏原后就可能引起哮喘。过敏原是多种多样的，如花粉、灰尘、细菌、动物毛屑、工业粉尘或气体、冷空气、呼吸道感染、进食鱼虾或其他肉蛋类食品等都可能诱发哮喘。此外，情绪激动、气候变化、剧烈运动、药物等也可能诱发哮喘的发作。哮喘发作时常表现为呼气性的呼吸困难，还会伴有哮鸣音。

除支气管哮喘外，还有一些支气管或肺部的疾病也可能引起哮喘，如喘息性支气管炎、支气管肺癌。此外，心脏疾病也可能引起哮喘，称为心源性哮喘。患有冠心病、风湿性心脏病、心肌病或高血压病的患者出现心衰时，会造成肺部淤血而发生心源性哮喘。

平喘药能通过不同作用机制缓解支气管平滑肌痉挛，通过松弛和扩张支气管，起到缓解气急、呼吸困难等症状的作用。

平喘药主要分为两类：一类可以有效预防哮喘发作，另一类可以迅速缓解哮喘症状。大部分平喘药都具有松弛支气管平滑肌的作用，还有一些药物可以阻滞过敏介质的释放，防止哮喘发作。此外，肾上腺皮质激素具有抗炎、抗过敏的作用，也可以用在哮喘的治疗中。临床常用的平喘药按作用方式可分为支气管扩张药、抗炎平喘药和抗过敏平喘药。

下面介绍几种常用的具有扩张支气管作用的平喘药。

1.沙丁胺醇

沙丁胺醇不仅具有扩张支气管的作用，还可以抑制过敏介质的释放，是常用的平喘药之一。沙丁胺醇口服给药可用于频发性或慢性哮喘控制症状和预防发作，气雾吸入可直接作用于呼吸道平滑肌，用于治疗支气管哮喘、喘息型支气管炎、肺气肿患者的支气管痉挛等。这种给药方式起效快，同时对心脏的副作用也较小。

使用沙丁胺醇有时可能引起肌肉震颤。这种震颤常发生于四肢和面颈部。有些患者最初用药时肌肉震颤十分明显，但随着用药时间延长，可逐渐减轻或消失。所以使用沙丁胺醇最好从小剂量开始，根据需要，逐渐增加药物剂量。少数患者服药后还可能出现恶心、头痛、心悸等不适表现。

沙丁胺醇与糖皮质激素或茶碱类药物合用时，可以增强药物的平喘效果，但不良反应也会随之增加。

2.氨茶碱

氨茶碱是常用的平喘药之一，可以用来治疗各种哮喘，但其扩张支气管的作用较弱，一般不作为平喘的一线药物。此外，氨茶碱还有兴奋心脏和中枢神经系统、扩张血管和利尿等作用。

除了可以扩张支气管平滑肌外，氨茶碱还有一定的抗炎作用。与糖皮质激素联合使用时，不仅可以增强药物的抗炎作用，还可以减少糖皮质激素的用量，减轻使用激素带来的不良反应。

3.胆茶碱

胆茶碱的平喘效果不如氨茶碱，但口服对胃肠道的刺激性小，对中枢神经系统和心脏的兴奋性也比氨茶碱小。因此，使用氨茶碱治疗不能耐受的患者，或不宜使用肾上腺素类药物的患者，以及患有心动过速的患者都可以考虑使用胆茶碱。

4.二羟丙茶碱

二羟丙茶碱可以用于支气管哮喘、喘息型支气管炎等，可缓解喘息症状。与氨茶碱、胆茶碱相比，二羟丙茶碱对胃肠道和心脏的副作用都比较小。

小贴士　都叫“茶碱”，具体服用有不同

上面提到的茶碱类药物，如氨茶碱、胆茶碱、二羟丙茶碱，都可直接松弛呼吸道平滑肌。这类药物的平喘作用持续时间长，有的长效药物甚至可以维持12~24小时，主要用于治疗哮喘急性发作及慢性哮喘的维持治疗，同时还可以很好地控制夜间发生的哮喘。

1.需要注意的是，不同患者使用茶碱类药物时，药物在体内的浓度存在着比较大的差异。与其他一些新型的平喘药相比，氨茶碱的安全范围相对较小，药物不良反应的发生率也较高。因此，使用时需要监测血中药物浓度，防止药物浓度过高引发不良反应，同时还要根据哮喘的程度和患者服药后的效果及时调整用量。对于孕妇、儿童、老年人，以及心、肝、肾功能不全的患者、发烧患者、甲亢患者来说，最好不要使用这类药物。

2.当茶碱类药物与某些抗生素，如红霉素、克林霉素、氧氟沙星等合用时，会降低茶碱类药物从体内清除的速度，使血液中药物浓度升高，引起不良反应。因此，当茶碱类药物与抗生素合用时，需要谨慎调整用药剂量。

此外，碳酸锂可加速茶碱类药物从体内清除，从而降低茶碱类药物的疗效。如二羟丙茶碱与抗心律失常药普萘洛尔合用时，会降低二羟丙茶碱的平喘作用。

3.不良反应方面，茶碱类药物对胃肠道的刺激比较明显。如服用氨茶碱、胆茶碱或二羟丙茶碱可产生恶心、呕吐等胃肠道症状。这类药物还可兴奋中枢神经和心脏，引起头痛、失眠、心悸、心律失常、血压下降等不良反应。一般来说，胆茶碱对胃肠道的刺激比较小，其次是二羟丙茶碱，氨茶碱的刺激性最大，最好在饭后服用。

5.肾上腺素和异丙肾上腺素

这两种药物属激素类药物，平喘作用强，起效迅速，但副作用比较多，如心动过速、心肌耗氧量增加、心律失常，还可能出现高血压。因此一般用来控制哮喘的急性发作，不适合经常服用。

6.麻黄碱

麻黄碱的作用与肾上腺素相似，但松弛支气管平滑肌、扩张支气管的作用比肾上腺素缓和而持久。常与其他平喘药配合治疗轻度哮喘、喘息性支气管炎及预防哮喘发作。

小贴士 其他具有支气管扩张作用的平喘药

1.**特布他林**：主要用于支气管哮喘、喘息型支气管炎及伴有支气管痉挛的呼吸道疾病。特布他林可通过多种途径给药，可口服，也可通过气雾吸入。特布他林一般不会引起心血管方面的不良反应，但剂量过大时，可能引起心率加快、心律失常等表现。因此使用时最好从小剂量开始，逐渐调整治疗剂量，减少不良反应的发生。此外，长期服用特布他林可形成耐药性，药物的疗效会降低。

2.**氯丙那林**：可用于支气管哮喘、喘息性支气管炎、慢性支气管炎伴肺气肿疾病，长期使用耐受性较好，不良反应也较轻。

3.**福莫特罗**：起效迅速，还具有明显的抗炎作用，可快速缓解哮喘症状，对轻、中度哮喘都有效。治疗重度哮喘时，福莫特罗可以与糖皮质激素合用以增强抗炎作用。

4.**沙美特罗**：与福莫特罗相比，沙美特罗起效慢，而且抗炎作用也较弱，但作用持续时间较长。

7.色甘酸钠

色甘酸钠属抗过敏平喘药。这类药物可以对抗引起哮喘的外源性过敏物质，所以对外源性哮喘，特别是季节性哮喘很有效，但不适用于已经发作的哮喘，或正在发作的急性哮喘。抗过敏平喘药可以和支气管扩张药联合应用，加强平喘效果。

作为抗过敏平喘药，色甘酸钠没有扩张支气管平滑肌的作用，但可以抑制过敏介质的释放，是预防轻、中度哮喘发作的理想药物。由于色甘酸钠的起效较慢，所以最好在哮喘发作前 7～10 天预防给药。一般需要连续使用几天甚至几周才可以产生疗效。

小贴士A 其他具有抗过敏作用的平喘药

酮替酚是目前临床常用的抗过敏平喘药，而且对过敏性哮喘的预防效果优于色甘酸钠。酮替酚对其他过敏反应，如湿疹、过敏性鼻炎等，也有一定的作用。但服药后容易出现困倦，不适宜驾驶或进行高空作业的患者。

除上面介绍的药物种类以外，临床上还常用到一类非常有效的平喘药，即以糖皮质激素为代表的抗炎平喘药。糖皮质激素可以抑制呼吸道炎症反应，有效地控制哮喘，具有长期防止哮喘发作的作用，对反复发作的顽固性支气管哮喘或哮喘持续状态都有较好的疗效，是目前平喘药中的最常使用的一类药物。

糖皮质激素在各种抗炎平喘药中的抗炎作用最强，还有一定的抗过敏作用。应用糖皮质激素治疗哮喘可以改善病人肺功能、降低哮喘发作的频率和程度。吸入给药是目前治疗哮喘最常用的给药方式，不仅平喘作用好，还可避免或减少药物不良反应。

但是，激素类药物不适合长期经常使用，一般只用来治疗严重的哮喘发作，或者哮喘反复发作，或者使用其他平喘药效果不佳的患者。使用这类激素类药物，最好从最小剂量开始，效果不佳时再适当增加一些剂量。哮喘一旦缓解，就应该停用，以免长期使用引起不良反应。

小贴士B 防治哮喘，你做得对吗？

对一些患者来说，哮喘可能是终身性的，也可能是与季节相关的。有些患者为了减少哮喘发作，养成了每天定时服药的习惯。其实，这种“预防给药”是不科学的。

1.大部分平喘药通过扩张支气管起到缓解哮喘的作用，但药物对支气

管平滑肌的缓解作用,只能在平滑肌痉挛时才能正常发挥出来,所以哮喘没有发作的时候,使用这些平喘药是无效的。此外,有些平喘药不能长期服用,如长期使用麻黄素可引起心悸、心律失常等不良反应,患者也容易产生耐药性。

2.有些患者为了尽快缓解哮喘,会自行加大用药量,这也是不可取的。增加用药量不但不会提高药物的疗效,反而会增加药物不良反应的发生。如氨茶碱在血液内的浓度达到 1%~2%时,平喘作用最强,如果超过 2%就会出现毒性反应。

3.哮喘患者应该根据病情选择适合自己的给药方式。常用的平喘药有口服、静脉注射、喷雾或吸入给药等多种给药方式。一般来说,口服给药吸收较慢,主要用于预防或治疗症状比较轻微的哮喘。静脉注射起效快,可用于哮喘的急性发作或哮喘持续状态。喷雾和吸入给药时,药物可以直接到达气管,起效也很迅速,而且较少引起全身不良反应,是目前常用的给药方式。

4.哮喘的选药很讲究科学性。什么时候用支气管扩张药,什么时候用抗过敏平喘药,什么时候用抗炎平喘药,都需要根据病情有计划地进行。哮喘发作时需要使用支气管扩张药,有过敏原的时候需要配合抗过敏平喘药,有感染时需要配合抗炎平喘药。这些都需要在医生的指导下进行。

5.哮喘发作时,除了使用平喘药外,还需要根据患者实际情况配合其他药物。有时可适当给予祛痰药,如恶心性祛痰药或黏痰溶解药,这样可以避免痰液堵塞支气管,加重哮喘;如果有炎症表现,可以适当给予抗炎药,如青霉素、先锋霉素、丁氨卡那霉素等。但是,平喘药和镇咳药不宜同时使用,避免镇咳药影响黏痰的咳出,加重哮喘发作。

6.对于哮喘病来说,预防和治疗同样重要。增加身体的抵抗力,锻炼肺部功能可以有效预防或减低哮喘发作的频率和严重程度。可以说,运动锻炼是预防哮喘的一剂良方。

七、消化系统用药

人体的消化系统包括口腔、食道、胃、十二指肠、小肠和大肠。常见的消化系统疾病主要有胃和十二指肠溃疡、胃炎、消化不良、胃肠痉挛、便秘和腹泻等。

(一)抗酸药及抗溃疡病药

胃及十二指肠溃疡是常见的消化道疾病,据统计,其发病率约占总人口的10%~12%,具有病程长、容易复发的特点。一般来说,胃溃疡好发于中老年人,十二指肠溃疡好发于中青年人。男性患消化道溃疡的比例高于女性。消化道溃疡的常见症状主要包括反酸、嗳气以及周期性上腹部痛、胃部灼热感。

溃疡发生的原因有很多种,如胃酸和胃蛋白酶分泌过多、幽门螺旋杆菌感染、胃黏膜受损等。病因不同,选择的治疗药物也不同。常用的治疗溃疡药有抗酸药(中和胃酸)、胃肠黏膜保护药、抑制胃酸分泌药、抗幽门螺旋杆菌药等。

1.复方氢氧化铝

需要注意的是,长期服用铝可引起便秘,因此有便秘的患者不宜长期使用。药物中所含的铝元素大部分会从尿液中排泄出去,肾功能不良的患者对铝元素的排泄会比较差,因此可能会有微量的铝元素被人体吸收。人体摄入的铝过多,会造成记忆力衰退、痴呆、智力发育障碍、早衰等。因此这类含铝的抗酸药也不宜长期服用。

一些抗酸药中含有镁元素。镁可能对中枢神经系统和心血管系统造成毒性,还会影响肾脏功能,因此肾功能不全的患者,尤其是老年病患者应该慎用。

小贴士 抗酸药的分类

抗酸药一般是弱碱性的，可以中和胃内过多的胃酸，减少胃蛋白酶对胃壁的分解，因此有利于减弱或缓解胃酸对胃和十二指肠的腐蚀和刺激作用，缓解疼痛，促进溃疡的愈合。

临床常用的抗酸药可分为两大类：吸收性抗酸药和非吸收性抗酸药。

复方氢氧化铝属非吸收性抗酸药。这类药物能中和胃酸，有的还有保护溃疡面和局部止血作用，但不会被胃肠道吸收。同类的常用药物还包括氢氧化铝、氢氧化镁、三硅酸镁等。

另一类药物是吸收性抗酸药。常用的药物如碳酸氢钠、碳酸钙等。这些药物可以和胃酸发生化学反应，迅速中和胃中过多的胃酸，同时产生二氧化碳气体。由于作用持续时间较短，因此饭前服用效果更好。但是，由于这类药物在中和胃酸的过程中会产生二氧化碳气体，因此服用后会打嗝。同时这些气体会增加对胃壁的压力，患有严重胃溃疡的患者最好不要使用，以免有发生胃穿孔的危险。

2.雷尼替丁、法莫替丁

我们知道，胃酸是由胃黏膜分泌的，一些药物可以通过抑制胃酸分泌，达到治疗消化性溃疡的目的，这类药物就属于抑制胃酸分泌药。

常用的抑制胃酸分泌药有西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁、尼扎替丁等。名称中含有"替丁"的这类药物是治疗消化性溃疡的重要药物，有人甚至将替丁类药物的应用称为"治疗消化性溃疡的第一次革命"。这类药物都可以改善溃疡症状，促进溃疡面愈合。

最早的"替丁"是西咪替丁，出现在20世纪70年代。随后又陆续出现了雷尼替丁和法莫替丁，都可以有效地抑制基础胃酸及胃泌素刺激引起的胃酸分泌，降低胃酸和胃酶的活性，而且在效果和作用持续时间上也都优于西咪替丁。

雷尼替丁的作用比西咪替丁强5～8倍，尤其对抑制十二指肠溃疡患者的夜间分泌作用比西咪替丁强4～9倍，服用雷尼替丁不会对血中各种激素的浓度产生影响，也不会影响肝脏对其他药物的代谢，同时对心、脑也没有不良影响，可用于治疗十二指肠溃疡病、良性胃溃疡、手术后溃疡、返流性食管炎和卓－艾氏综合征。

法莫替丁是在雷尼替丁之后出现的新的抑制胃酸分泌药。它不仅保留了雷尼替丁的优点，而且作用强度比雷尼替丁大6～10倍，作用时间比雷尼替丁长约30%，此外还具有一定的止血作用。临床主要用于治疗胃及十二指肠溃疡、吻合口溃疡、返流性食管炎、上消化道出血（如消化性溃疡、急性应激性溃疡及出血性胃炎所引起的出血等）及卓－艾氏综合征。

3.奥美拉唑

奥美拉唑是一种新型的抑制胃酸分泌药，不同于前面介绍的替丁类药物。它特异性地作用于胃黏膜壁细胞，降低壁细胞中“质子泵”的作用，因此又称为“质子泵抑制剂”。

奥美拉唑可以抑制胃酸的分泌，促进溃疡面的愈合，此外还具有提高抗生素抗菌活性的作用，与抗生素联合应用对治疗幽门螺旋杆菌有很好的疗效。同类药物还有埃索美拉唑、雷贝拉唑、兰索拉唑等。

奥美拉唑常见的不良反应是腹泻、头痛、恶心、腹痛、胃肠胀气及便秘，有时还可能引起转氨酶升高或皮疹、眩晕、嗜睡、失眠等表现。这些不良反应通常都很轻微，停药后就会自动消失。

值得注意的还有另一类药物，如硝苯地平、异博定、硫氮卓酮等，是心血管系统疾病的常用药，可用于治疗高血压、心律失常、冠心病、心绞痛等疾病。该类药物同时还具有抑制胃酸分泌、增加胃肠黏膜抗损伤的能力，可使溃疡数目减少和面积缩小，有助于溃疡的愈合，但是一般不单独用于治疗消化性溃疡，需要在医生的指导下使用，以免对心血管系统造成不良影响。

4.枸橼酸铋钾

黏膜损伤是消化道溃疡形成的另一主要原因,保护黏膜、促进黏膜修复也是治疗消化道溃疡的一种有效办法。常用的具有保护溃疡面的药物有:枸橼酸铋钾、硫糖铝、前列腺素等。

以枸橼酸铋钾为代表的铋制剂口服后,可以在胃酸的作用下形成坚固的氧化铋沉淀,这种白色沉淀可以与溃疡面的蛋白质结合,从而形成保护膜,隔绝胃酸和胃蛋白酶对溃疡部位的腐蚀,对胃和十二指肠溃疡、胃酸分泌过多、胃炎等均有较好的疗效。现在比较常用的制剂大多是胶体状态的,如枸橼酸铋钾、铝酸铋、硝酸铋等。这类药物起效较快,但少数患者服药后可能出现恶心、便秘或灰色或黑色粪便、一过性血清转氨酶升高等。据报道,长期服用铋制剂还可能造成细胞毒性和神经毒性,引起头痛、关节痛、肝病和肾功能衰竭。因此,肾功能不全的患者不宜使用这类药物。

硫糖铝和前列腺素也具有保护胃黏膜的作用。硫糖铝口服后可以和胃蛋白酶结合,从而避免胃蛋白酶分解消化胃壁。此外,在胃液的酸性环境下,硫糖铝还可以凝聚成糊状的黏稠物,附着在胃和十二指肠黏膜的表面,有利于阻止胃酸和胃蛋白酶对溃疡面的腐蚀,从而促进溃疡愈合。这类药物服用方便,价格低廉,安全有效,是临床上广泛使用的一类抗溃疡药。

前列腺素可以抑制胃酸分泌,帮助预防和减少胃溃疡的发生。但这类药物常可出现腹痛、腹泻等不良反应,另外还有可能引起孕妇出血、造成流产。因此一般不作为治疗消化性溃疡的常规药物。

小贴士 抗溃疡的药物种类多

除了前面介绍的几种抗酸药和保护胃黏膜药外,临床上治疗消化性溃疡的药物还有很多种。

1.抗幽门螺旋杆菌药。大家知道,幽门螺旋杆菌是寄生在消化道黏膜的一种细菌,是后天感染造成的。幽门螺旋杆菌能产生有害物质,引起局

部胃肠组织发生炎症，因此清除幽门螺旋杆菌是治疗消化道溃疡的另一种有效方法。临床上常将两种或三种抗生素联合使用，来杀灭幽门螺旋杆菌。常用的抗生素有羟氨苄青霉素、庆大霉素、克拉霉素等。需要注意的是，使用抗生素治疗时同时加用抑制胃酸分泌的药，如铋制剂，可以取得更好的疗效。

2.谷维素。一般来说，消化道溃疡的发生还和精神因素有密切的关系。精神紧张、焦虑等会引起植物神经功能紊乱，使胃肠血管痉挛、黏膜的屏障功能下降、胃酸分泌增多，促进溃疡形成。谷维素能调整和改善植物神经功能失调的状况，因此对消化道溃疡有辅助的治疗作用。

3.微量元素。锌是人体不可缺少的微量元素之一。许多研究发现，锌是胃肠黏膜的重要保护因子，与胃肠道疾病有密切关系。因此，适量补充锌对治疗消化道溃疡也有辅助作用。

小贴士 B 治疗溃疡怎样做到事半功倍？

与其他疾病的治疗略有不同的是，治疗消化道溃疡，除了需要选择适合的药物外，药物的用法、疗程、联合使用对疾病的康复也起着非常重要的作用。

1.不可滥用抑制胃酸分泌药。很多人认为，消化道溃疡的治疗必须使用抑制胃酸分泌的药物，其实不然。一般来说，十二指肠溃疡常伴有胃酸和胃蛋白酶分泌过多，对于这类患者，治疗时以抑制胃酸分泌药为主，同时配合一些具有黏膜保护作用的药；而有些胃溃疡的患者，胃酸分泌正常或略有偏高。因此，在选择治疗消化道溃疡的药物之前，有条件的话，可以先进行胃液分析，根据胃酸分泌的情况选择适当的药物。

2.注意服药时间。抗酸药可以中和胃酸，最好在进餐后60~90分钟服用；抑制胃酸分泌药，如雷尼替丁等，可以减少胃酸分泌，为了不影响胃对食物的消化，最好在睡前服药；溃疡面保护药最好在进餐后三小时内服用。

3.坚持按疗程用药。治疗消化道溃疡与治疗感冒、发烧不一样，一般

需要一个相对比较长的疗程，疗程不足就停药或随便换药是治疗中的大忌，也是消化道溃疡容易复发的主要原因。一般来说，十二指肠溃疡完全治愈最少需要2～4周，而胃溃疡的疗程就更长些，一般需要4～6周。而且，为了防止溃疡的复发，在病情得到控制后，还应使用小剂量药物进行半年以上的维持治疗，有时这种维持治疗可能需要3～5年。可见，消化道溃疡治疗的效果，不仅与药物的选择有关，很大程度上还与能否坚持用药疗程有关。

4.口服的激素类和解热镇痛类药物往往会对胃肠道黏膜造成损害，因此，有消化道溃疡的患者应尽量避免使用这两类药物，同时还应尽量少食对胃肠道有刺激性的食品。

（二）助消化药

正常情况下，人体能分泌胃酸和一些酶类来帮助消化。如果胃肠功能紊乱或饮食失调，就可能影响胃肠的消化功能，引起消化不良。有些助消化药可以通过促进消化液分泌来促进消化，本身就是消化液的组成成分，还有些助消化药可以抑制食物在肠道内过度发酵，有辅助治疗消化不良的功效。

1.乳酶生

乳酶生又称表飞鸣，是活性乳酸杆菌的干燥制剂，每一克乳酶生大约含有一千万个以上的乳酸杆菌。口服后，乳酶生在肠道内分解糖类生成乳酸，使肠道内酸度升高，抑制肠道内腐败菌的繁殖，减少发酵和产气。可用于治疗消化不良引起的小肠胀气、小儿饮食不当引起的腹泻等，也可用于长期使用抗生素引起的肠道菌群失调的辅助治疗。

服用乳酶生需要注意的是，人体胃液的酸碱度(pH值)一般为1～3，而最适合乳酸杆菌生长的酸碱度为5～8。因此，空腹服用时，乳酶生中的乳酸杆菌会在胃液的酸性环境中被灭活而失去作用。服用乳酶生最好在饭后进行，此时胃部的酸碱度不会影响乳酶生的活性。

还需要注意的是，含有活菌的乳酶生不宜和抗生素或其他有抗菌作

用的药物同用。这些药物具有的抗菌特性会杀灭或抑制乳酶生中的乳酸杆菌。若与乳酶生同服，就会使其失去助消化的功效。此外，乳酶生与活性炭、铋制剂、鞣酸蛋白等具有吸附作用的药物联合使用时，也会造成作用下降或失效。

2.双歧杆菌乳杆菌三联活菌片

双歧杆菌乳杆菌三联活菌片就是常说的金双歧，含有双歧杆菌、乳杆菌、嗜热链球菌三种活菌，这三个菌种都是健康人体肠道内存在的生理性细菌。临床上，金双歧可以用来治疗肠道菌群失调引起的腹泻、腹胀或便秘等症。

长期使用广谱抗生素可导致肠道菌群失调，这是引起腹泻、腹胀或便秘的常见原因。金双歧含有三种有益菌，可以直接补充肠道内正常的生理菌群，调整肠道菌群平衡，还可抑制并清除肠道中对人体具有潜在危害的一些细菌。

服用金双歧这类活菌制剂时，最好不要同时使用抗生素，如果必须使用抗生素，则应将服药时间间隔两小时以上，以免两种药物的疗效都受到影响。此外，服药时最好用不超过40℃的温水，避免水温过高减低细菌的活性。储存上，活菌制剂最忌放在温度高的环境下，一般可以在常温(25℃)存放，长期不用时也可以存放在冰箱的冷藏室(4℃)，以最大限度地保持菌种活性。

3.枯草杆菌肠球菌二联活菌多维颗粒

枯草杆菌肠球菌二联活菌多维颗粒就是常用的妈咪爱，含有枯草芽孢杆菌和屎肠球菌两种活菌，这两种菌也属健康人体肠道内的正常菌群，对消化不良、食欲不振、营养不良，肠道菌群紊乱引起的腹泻、便秘、腹胀、肠道内异常发酵、肠炎，以及使用抗生素引起的肠黏膜损伤等都有一定的疗效，对儿童和成年人都适合。

除两种活菌成分外，该药还含有烟酰胺、维生素 B_1、B_2、B_6、B_{12}、C，以及微量元素锌等，有益于儿童的生长发育。

小贴士 益生菌和益生元

药用的益生菌主要为活菌制剂，多是组成人体正常生理菌群的成员，可以改善肠道菌群生态平衡，如前面介绍的枯草杆菌肠球菌二联活菌多维颗粒、双歧杆菌乳杆菌三联活菌片、乳酶生（表飞鸣）等；还有的是死菌制剂或代谢产物，如乳酸菌素片等。

益生元不是益生菌，而是可以促进肠道内某些益生菌生长繁殖的物质。通过促进益生菌的生长繁殖，从而达到抑制有害细菌生长，调节肠道菌群平衡，促进健康的目的。如我们经常听说的双歧因子、低聚糖等。这些益生元一般不会被人体消化和吸收，也不会被肠道菌群分解，但能为肠道中的有益菌（如双歧杆菌和乳杆菌等）的生长和繁殖提供有利的环境，促进其增长。

无论是益生菌还是益生元，都会对人体健康产生积极的影响，包括增强机体的免疫功能、帮助消化、增强食欲、促进食物中营养成分吸收、延缓衰老等。临床上，除用于调整肠道菌群平衡，治疗多种胃肠道疾病，如急、慢性肠炎、痢疾、结肠炎、腹泻、便秘，以及长期大量使用抗生素造成的副作用外，还可以用于某些慢性疾病（如肝炎、高血压、癌症等）的辅助治疗。

4.干酵母

干酵母就是酵母片，是制造啤酒时过滤发酵液留下的沉淀粉制成的。干酵母本身没有助消化的作用，但由于其中含有丰富的维生素 B_1、B_2、B_6、B_{12}、叶酸、肌醇、蛋白质、微量元素铬，以及消化酶、麦糖醇等，可用来治疗食欲不振、营养不良。此外，干酵母还可以用来治疗 B 族维生素缺乏所引起的疾病。

近年来有研究发现，干酵母中所含的微量元素铬是糖代谢中某种酶的重要组成成分，对体内的胰岛素有一定的激活作用。由于食物中的铬含量非常有限，因此糖尿病患者适当服用一些干酵母是有益的，但大量服用干酵母可能引起腹泻。

小贴士A 其他常用助消化药物

多酶片:由胃蛋白酶、胰蛋白酶、胰淀粉酶、胰脂肪酶等多种成分组成,适用于治疗食欲不振、消化不良、病后胃功能减退,以及饮食过饱、异常发酵或老年人胃肠胀气等症。

胃蛋白酶片:以消化蛋白质类食物为佳,常用于过多进食蛋白质类食物,如肉类、蛋类、豆类等引起的消化不良、食欲不振。

胰酶片:是从猪、牛、羊的胰脏提取的,主要含胰蛋白酶、胰淀粉酶和胰脂肪酶,可以促进蛋白质、脂肪和淀粉的消化,用于治疗一般的消化不良、食欲不振,尤其适合慢性胃炎、肝脏病和糖尿病患者的消化不良。

淀粉酶:从麦芽中提取,有消化淀粉类食物的功能。如进食米、面、红薯、土豆等淀粉类食物过多引起的消化不良,就可服用淀粉酶以帮助消化。

小贴士B 服用助消化药有什么讲究?

助消化药是日常生活中的常备药,很多人常常随手拿来就吃。这类看似简单的药,其实在服用方法上大有讲究。

1.注意服药时间和方法。助消化药的服用很讲究时间和方法,按照正确的方式服药,可以起到事半功倍的效果,但如果服药时间和方法不对,药物的疗效就会大打折扣。不同种类的助消化药,服药时间是不同的:酵母片、乳酶生、淀粉酶一般在饭后嚼碎服用。用水送服药物时,最好用凉开水或温开水,避免使用温度过高的热水,以防止药物中含有的活性菌被破坏;胃蛋白酶、胰酶、多酶片等酶类制剂一般要在胃酸参与的情况下才能发挥助消化的作用,因此最好在饭前服用,而且服药时最好整颗吞服,不要嚼碎。

2.有的助消化药就是消化液中的某种成分,有的助消化药可以促进消

化液的分泌。因此,要想发挥助消化药的功效,就需要注意药物对环境酸碱性的要求。在和其他药物联合使用时,还要特别注意药物之间的相互作用。例如,同是酶类制剂,胃蛋白酶和胰酶对环境酸碱性的要求就不一样。胃蛋白酶需要在酸性条件下才能发挥作用,因此常与稀盐酸配成胃蛋白酶合剂服用;当与碱性药物一起服用,如碳酸氢钠,功效就会大打折扣。硫糖铝是抗酸药,也不宜和胃蛋白酶一起使用。相反,在酸性环境下,胰酶的活性会受到破坏而降低疗效,因此不宜与酸性药物(如稀盐酸、山楂制品)同服;当与碱性药物合用时,可显著增加疗效。

3.多酶片不宜与抗酸药,如硫糖铝、硝酸铋、奥美拉唑、复方氢氧化铝及西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁等合用,也不宜与猪肝(含有铜元素)同食,以免降低疗效。

(三)泻药和止泻药

泻药具有促进大便排出的作用,主要用于解除便秘或协助患者手术前后顺利排便。常用的泻药有刺激性泻药(如开塞露、酚酞)、滑润性泻药(如液状石蜡)、润湿性泻药(如辛丁酯磺酸钠)等几种。使用泻药时要有一定选择性。年老体弱,或患有高血压,或外科手术后的患者最好选择滑润性泻药;暂时性的便秘一般可以选择刺激性泻药。泻药不可长期使用,否则容易产生依赖性。

止泻药主要用来治疗腹泻。虽然腹泻症状表现一样,但是病因有很多种,如细菌病毒感染、消化不良、肠功能紊乱等,有时受凉也可能引起腹泻。止泻药大多是对症治疗药,在使用时,应该针对病因,选择适当的药物,如肠道感染引起的腹泻,应该先用抗生素,再配合止泻药;如果腹泻很严重,还应该适当补充水和电解质,防止发生脱水的情况。有些止泻药可通过减少肠蠕动达到止泻的目的,有些止泻药可以保护肠道黏膜不受刺激而起到止泻的作用。乱用止泻药,不但会掩盖病情,甚至还可能使病情加重。

1.开塞露

开塞露有两种,一种含有甘油,一种含有山梨醇,其中甘油开塞露比较

多见。这两种开塞露的作用相似，都是治疗便秘的非处方药，其机理是通过其中所含的甘油或山梨醇，润滑并刺激肠壁，让更多的水分渗入肠腔，起到软化大便、促进大便排出的作用。

开塞露属于刺激性泻药，临床上主要用于大便嵌顿和需要迅速通便者，比如长期卧床的病人和做术前准备的病人。由于使用方法简单、通便效果迅速，因此，很多患有习惯性便秘的人也喜欢使用，时间长了容易产生依赖性，形成没有强烈刺激就不肯排便的习惯。随着使用时间的延长，肠壁对刺激的敏感性会变得越来越弱，开塞露的作用也就不会像最初使用时那么显著了。

由于开塞露可能会引起局部组织的强烈收缩，孕妇和儿童最好不要使用。

2.酚酞

酚酞就是日常用的果导片。酚酞主要作用于结肠，口服后在肠内遇胆汁及碱性条件下会形成可溶性钠盐，刺激结肠黏膜，促进其蠕动，同时还能抑制肠壁对水分的吸收，因此泻下作用比较缓和，很少引起肠道痉挛或腹痛。

酚酞吸收进入体内后，约有15%参与肠肝循环，因此作用可持续3～4日，适用于习惯性顽固便秘。婴儿禁用，幼儿及孕妇应慎用。

3.蒙脱石

蒙脱石是临床常用的止泻药，是由含水铝硅酸盐构成的一种矿物质，因最早在法国的Montmorillon发现，因此译为蒙脱石。蒙脱石具有吸附作用，可以通过药物表面的吸附作用，吸收肠道中气体、细菌、病毒或毒素，防止这些有毒物质被肠道吸收。此外，蒙脱石还可覆盖消化道黏膜，与肠道中的黏液糖蛋白相互结合，从而产生止泻作用。蒙脱石主要用于急、慢性腹泻的治疗。

蒙脱石不会被吸收入血，口服后最终会随着粪便一起排出体外，因此安全性很高。大量服用时，唯一可能出现的副作用就是便秘。此外，由于这

类止泻药的吸附作用是没有选择性的，不仅能吸附导致腹泻的有害物质，还会影响肠道对营养物质的吸收，因此不适合长期使用。对儿童来说，长期使用会对生长发育造成影响。

此外，蒙脱石的吸附作用对其他药物也会产生影响。因此使用时不要与黄连素、抗生素、活菌制剂或维生素等同时服用，以免药物受到吸附，疗效降低。需要联合其他药物一起应用时，最好将服药时间隔开两个小时以上。

小贴士A 其他止泻药物

(1)**阿片类药物**：可以增强胃肠道平滑肌的张力，抑制肠道蠕动，使食物在胃肠道推进缓慢，食物中的水分被肠道充分吸收，从而达到止泻的目的。常用的药物有复方樟脑酊。

(2)**收敛药**：可在肠道黏膜上形成保护膜，使肠道免受刺激而达到止泻的目的。有的收敛药还能吸附肠道内的细菌和炎症代谢产物。常用的药物有鞣酸蛋白、次碳酸铋等。

(3)**盐酸洛哌丁胺**：可减少肠道蠕动，抑制肠道平滑肌的收缩，适合于对其他止泻药效果不明显的慢性腹泻。

(4)**活菌制剂**：有些腹泻是由于肠道菌群失调引起的，对于这类腹泻，可选择使用某些活菌制剂，有效补充肠道有益菌，改善腹泻的症状。常用的药物如促菌生。

小贴士B 腹泻的综合治疗

腹泻是一种症状，很多原因，如食物中毒、细菌感染、消化不良、肠道功能紊乱、内分泌障碍等都可能引起腹泻。因此治疗腹泻时不仅需要用止泻药，还经常需要配合其他针对病因治疗的药物。

1.单纯的止泻药只适用于非感染性腹泻。有些腹泻是由于细菌感染

引起的，对于这类腹泻，不能只用止泻药，还需要配合使用抗生素。痢疾和一些由大肠杆菌感染引起的腹泻就属于这种情况。常用的药物有黄连素、庆大霉素、环丙沙星、氟哌酸等。反过来说，腹泻也未必都是细菌感染引起的，因此不要一腹泻就立即使用抗生素。最好去医院进行检查和化验，根据腹泻发生的原因，选择合适的药物，以免耽误病情。此外还要注意，当感染性腹泻处在急性期或出现高烧等严重表现时，最好不要使用止泻药。

2.肠道菌群失调引起的腹泻，常会用到酵母片、乳酶生、双歧三联活菌等含有活菌的制剂。服用这些药物时，应避免和抗生素联合使用，以免抗生素将活菌制剂中的有效成分灭活，使药效降低。

3.腹泻时最好只吃一种止泻药。有的患者为了增强疗效，将两种甚至几种止泻药同时服用。其实，大多数止泻药单独使用时才能发挥最好的疗效，多种止泻药同时使用，不但达不到快速止泻的目的，还可能引起药物间的相互作用，发生不良反应。

4.严重的腹泻，或腹泻持续时间较长时，可能会引起身体脱水。因此治疗腹泻的同时，还要根据患者的实际情况，及时补充液体，如多饮水，口服或静脉滴注补液盐等，以维持体液的酸碱平衡，纠正体内电解质紊乱，防止出现脱水的情况。

（四）胃肠解痉药及胃动力药

胃肠解痉药可使胃肠平滑肌松弛，解除痉挛，从而起到止泻、缓解或消除疼痛的作用，常用的药物有颠茄片、山莨菪碱、阿托品、溴丙胺太林（普鲁本辛）、盐酸哌仑西平等，主要用于治疗胃酸过多、胃及十二指肠溃疡、胃肠痉挛、胃炎等，也可用于治疗胆道痉挛、胆石症、输尿管结石等引起的腹痛。

1.胃肠解痉药

由于胃肠平滑肌肉痉挛的原因比较复杂，虽然症状上都表现为腹部疼痛，但实际的发病原因却可能有多种情况，因此最好不要长期服用胃肠

解痉药。一般来说，服用一天就可以明显缓解病情，如果服用两天病情仍然得不到缓解，就需要去医院就诊治疗了。

（1）颠茄

颠茄最早是从一种茄科植物中提取出来的，主要含有颠茄生物碱，包括莨菪碱、东莨菪碱和阿托品等。颠茄片具有缓解胃肠痉挛、止泻的作用，主要用于胃痉挛、胃和十二指肠溃疡、胆绞痛、输尿管结石等引起的腹痛，以及胃炎和胃痉挛引起的呕吐、腹泻等。

在规定剂量下使用颠茄一般不会发生不良反应，有些患者可能会有轻微的口干、便秘、出汗减少、皮肤干燥等表现，停药后就可以恢复。如果用药剂量过大，可能引起发热、视力模糊、眩晕，甚至神志不清、抽搐、呼吸困难等表现。此外，颠茄对肝脏和神经系统具有一定的毒性，患者可出现血清转氨酶的一过性升高，或神经系统的中毒反应，如步态不稳、四肢麻木针刺感、烧灼感或手脚疼痛等。

联合用药方面，与抗酸药或吸附性止泻药同用时，颠茄的吸收减少，疗效减弱；与胃动力药，如多潘立酮合用时，会减弱胃动力药的疗效。因此，需要联合使用时，最好将服药时间间隔一小时以上。

（2）山莨菪碱

1965年4月，我国科研人员从一种名为唐古特山莨菪（làng dàng）的植物中提取出一种生物碱，即山莨菪碱，也常被称为“654”，其天然提取物被称为“654–1”，用人工方法合成的称“654–2”。目前临床上常用的就是“654–2”。

山莨菪碱能使痉挛的平滑肌松弛，解除胃肠道的痉挛性绞痛，还可以解除小动脉血管的痉挛，起到改善微循环的作用。该药毒性不大，但有时可引起口干、面红、轻度扩瞳、视近物模糊等不良反应，一般在很短时间（不超过三小时）内就可消失，而且长期应用不会导致药物在体内蓄积中毒。

需要注意的是，服用山莨菪碱会引起颅内压增高，因此，对脑出血急性期及青光眼患者来说是不可以使用的。

（3）阿托品

阿托品最早也是从颠茄和其他茄科植物种提取的。阿托品在临床上

的应用非常广泛，可改善急性微循环障碍治疗严重心动过缓、晕厥合并颈动脉窦反射亢进以及Ⅰ度房室传导阻滞、抢救中毒性休克等；作为解毒剂，阿托品还可用于锑剂引起的阿－斯综合征、有机磷农药中毒以及急性毒蕈中毒等；在眼科可作为散瞳剂检查眼底，或用于虹膜睫状体炎的消炎治疗等。缓解内脏绞痛只是阿托品众多功效中的一项。

阿托品引起的不良反应与其使用剂量有关。使用小剂量的阿托品可能出现心率减慢、略有口干及少汗；随着用药剂量的增加，会出现心率加速、口干、瞳孔轻度扩大等症状；随着用药剂量的进一步加大，还会引发心悸、显著口干、瞳孔扩大、视物模糊等；当剂量达到5～10毫克左右时，患者常可出现语言不清、烦躁不安、皮肤干燥发热、小便困难、肠蠕动减少、呼吸加深加快，甚至谵妄、幻觉、惊厥等。因此，使用阿托品一定要注意药物的安全用药剂量。

2.胃动力药

许多人曾有过上腹胀满、暖气，或者恶心、呕吐等症状，这主要是因为上消化道运动障碍所致，也即胃运动减弱，使胃排空时间延长及食道返流而引起的症状，胃动力药正是解决这类问题的良药。胃动力药能增加胃肠蠕动，临床常用于治疗胃肠胀满、食管返流、胃轻瘫、功能性消化不良等疾病。

目前应用的胃动力药分三代。第一代以甲氧氯普胺(胃复安)为代表，从20世纪60年代问世至今，一直在临床上广泛使用着。第二代以多潘立酮为代表，目前已成为国内应用最多的胃动力药。第三代以西沙比利(普瑞博思)为代表。西沙比利可以促进全胃肠道，包括食管到肛门括约肌的动力，对胃食管返流、胃轻瘫综合征、非溃疡性消化不良、特发性便秘等均有良好的效果。

由于胃动力药可以通过胎盘屏障影响胎儿，即使一些胃动力药不易透过血脑屏障，但幼儿的血脑屏障功能发育尚不完全，使用胃动力药后可能影响中枢神经系统，出现神经系统的不良反应；而老年患者脾胃功能较弱，因此，老人、孕妇、小儿(尤其是一岁以下的幼儿)均不宜使用胃动力药。

(1)多潘立酮

多潘立酮是常用的胃动力药，可以通过促进胃肠道蠕动的物理作用来促进消化，帮助胃排空，增强胃窦和十二指肠的运动，协调幽门收缩，还可以增强食道的蠕动和食道下部括约肌的张力。多潘立酮主要适用于各种胃肠“动力不足”或胃炎引起的消化不良，还可以治疗很多原因引起的呕吐，如胃轻瘫、反流性胃或食管疾病，以及头痛、痛经、颅外伤、放疗、化疗等引起的恶心呕吐。多潘立酮可以选择性地作用于胃，增强胃动力，不会作用于结肠，因此服用后很少引起腹泻。

不良反应方面，个别患者服药后可能出现暂时的轻度痉挛性疼痛。此外，少数患者服用后可能出现过敏症状，如皮疹、发热、皮肤瘙痒等。这些不良反应一般在停药后就会消失。此外，由于药物不会通过血脑屏障进入大脑，所以使用多潘立酮很少引起神经和精神方面的不良反应。

还需注意的是，不宜使用多潘立酮止胃痛。如呕吐一样，胃痛发生的原因也有很多种。多潘立酮可治疗由于胃动力不足引起的胃痛。但是很多情况下，胃痛是由于胃膨胀、胃痉挛以及胃溃疡等多种原因造成的，这些胃痛就不适合使用多潘立酮这类胃动力药。

小贴士 **多潘立酮不宜和哪些药物联合使用？**

胃动力药可以促进胃肠蠕动，帮助胃排空。当与其他药物联合使用时，常常会缩短药物在胃部的停留时间，而影响药物的疗效。

1.多潘立酮与治疗消化道溃疡的氧化镁、氢氧化铝等抗酸剂联合使用时，这些抗酸剂属于弱碱性化合物，可以中和胃酸，因此在胃内排空速度越慢越有利于缓解胃酸对溃疡面的刺激。多潘立酮会加速胃排空的时间，联合使用时，会缩短抗酸剂在胃中停留的时间，使药物的作用减弱，达不到治疗溃疡的目的。

2.多潘立酮与抑制胃酸分泌药，如雷尼替丁、法莫替丁、扎尼替丁合用时，也会影响这类药物的疗效。与抗酸剂类似，抑制胃酸分泌药的疗效与

药物在胃中停留的时间密切相关，多潘立酮会缩短这些药物在胃部的停留时间，因此药物抗胃酸分泌的作用就会减弱，也不利于溃疡的治疗。

3.胃蛋白酶有消化蛋白质的作用，它在酸性条件下作用最强。与多潘立酮合用时，胃蛋白酶会很快进入肠道。肠道属偏碱性环境，因此胃蛋白酶的疗效也会大打折扣。

4.普鲁本辛、颠茄等药物具有缓解胃肠道痉挛的作用，可以抑制胃肠道蠕动，与多潘立酮作用相反，因此也不宜合用。

(2)甲氧氯普胺

甲氧氯普胺可以作用于中枢神经系统，具有促进胃排空和止吐的作用，其止吐效果弱于多潘立酮。甲氧氯普胺可用于治疗肿瘤放化疗、急性颅脑损伤等引起的呕吐，对胃肠不适或饮食不当引起的呕吐也有很好的效果，也可治疗晕车或晕船引起的恶心呕吐。

由于药物在体内能够通过血脑屏障进入大脑，通过作用于神经中枢系统而发挥止吐的作用，大量或长期应用时可能出现一些神经系统的不适症状，如嗜睡、疲乏无力、头晕头痛、烦躁不安，严重时还可能出现肌肉震颤、抽搐、发声困难、平衡运动失调等表现。因此，症状较轻的呕吐或老年人不宜长期服用。

甲氧氯普胺是和多潘立酮一样的胃动力药。有人认为二者合用可以增加药物的疗效，其实不然。甲氧氯普胺是通过作用于中枢神经系统而止吐的，而多潘立酮可以直接作用在胃肠道，两种药物的作用原理不同，所以合用不但不能增强疗效，还可能引起不良反应。

小贴士 妊娠呕吐能用维生素 B_6 吗?

维生素 B_6 有一定的止吐作用，可用于对抗癌症放化疗引起的呕吐，也可用于治疗妊娠早期的呕吐。很多人认为既然是维生素，就不会有不良反应，可以放心服用。

其实过量服用维生素 B_6 或服用时间过长，也会造成严重后果。这种后果主要表现在胎儿身上。维生素 B_6 是细胞生长发育所必需的物质，还与氨基酸的吸收、蛋白质的合成、脂肪的代谢以及维持正常的神经功能有密切关系。怀孕期间如果过多摄入维生素 B_6，胎儿就容易产生对维生素 B_6 的依赖，医学上称之为维生素 B_6 依赖症。当胎儿出生脱离母体后，维生素 B_6 的来源不像在母体里那样充分，就可能出现一些异常表现，如容易兴奋、哭闹不安，容易受惊，眼球震颤，反复惊厥、体重增长缓慢等。所以，孕妇不应长时间过量服用维生素 B_6。

小贴士 胃动力药≠助消化药

胃动力药和助消化药都可以调节消化功能，有些人容易把胃动力药当成是助消化药，其实这两类药是完全不同的。助消化药中，有的含有消化液的成分，有的可以促进消化液分泌，主要适用于治疗消化液不足引起的消化不良、食欲不振。而胃动力药是通过增强胃肠蠕动促进消化功能，达到治疗消化不良、呕吐的目的。简单地说，助消化药主要通过化学作用（消化液的消化作用）来促进消化，而胃动力药则是通过物理运动（促进胃肠道蠕动）来促进消化，所以二者不可混用。

还需注意的是，很多疾病或原因都可能引起呕吐。有的时候呕吐是疾病表现出来的症状之一，如胃肠道不适、眩晕症等；有的时候呕吐也是机体对自身的一种保护措施，如食物中毒、药物中毒等；还有的时候呕吐是一种正常的生理反应，如妊娠。因此，出现呕吐时，先要根据呕吐的原因治疗原发疾病，消除引起呕吐的原因，再选择适当的止吐药。在原因不明的情况下不要轻易使用胃动力药或助消化药来止吐。

举例来说，急性肠胃炎发作时也会出现恶心、呕吐、腹痛等表现，但这种呕吐不能使用胃动力药来止吐。这是由于急性肠胃炎时，患者本身胃肠道蠕动增加，使用胃动力药会加重胃肠道蠕动，使得疾病雪上加霜。

八、泌尿系统用药

泌尿系统药物一般包括利尿药、脱水药、前列腺素调节药、尿路平滑肌松弛药等几大类，其中以利尿药在临床的使用最为广泛。

利尿药主要作用于肾脏，可以增加水和电解质的排泄，从而使尿量增加。按照利尿药作用的强弱，可以分为高、中、低三类，分别有各自的作用特点和适应症。

高效利尿药：如呋塞米等；

中效利尿药：如氢氯噻嗪等；

低效利尿药：如氨苯蝶啶、螺内酯等。

1.呋塞米

呋塞米属强效利尿药，可用于治疗各种水肿性疾病，包括充血性心力衰竭、肝硬化、肾脏病（如肾炎及各种原因引起的急、慢性肾功能衰竭）。尤其是应用其他利尿药效果不佳时，呋塞米仍可能有效。由于具有利尿作用，呋塞米还可以降低高血压，但一般不作为治疗原发性高血压的首选药物，只是在患者使用噻嗪类利尿药治疗效果不佳时，才考虑使用。

此外，呋塞米还可预防急性肾功能衰竭，用于各种原因导致的肾脏血液灌注不足，如脱水、休克、中毒、麻醉意外以及循环功能不全等，在纠正血容量不足的同时及时应用呋塞米，可减少急性肾小管坏死的机会。

呋塞米常见的不良反应主要是由于尿液的大量排出，可能引起体内水、电解质紊乱，尤其是大剂量或长期应用时，会引起体位性低血压、休克、低钾血症、低氯血症、低钠血症、低钙血症等症的发生。

小贴士 利尿药与体育兴奋剂有关吗？

利尿药与体育兴奋剂这两种看似没有关系的药物，有什么联系呢？

首先，服用利尿药后，可能掩盖某些药物，影响检测结果，因此利尿药也被世界反兴奋剂机构列为违禁药物，呋塞米就是其中一种。

其次，体育比赛中禁用违禁药物，也不光是指一些能够直接提高竞技能力的药物。对某些有体重等级规定的比赛项目（如举重、摔跤等）来说，使用利尿药能够很快排出体内潴留的水和无机盐，快速降体重，便于运动员改变参赛级别，因此利尿药也是不允许使用的违禁药物。在2008年北京奥运会上，越南女选手杜施彦尚就因为使用呋塞米，而被取消参赛资格和成绩。

此外，一些具有掩盖其他药物作用的"掩蔽剂"也是禁止使用的。例如抗痛风药丙磺舒，它与其他药物合用时，不仅能减少其他药物的用药量，还能增加其药效。运动员在服用兴奋剂的同时使用这种"掩蔽剂"，不仅能增强兴奋剂的药效，还能大幅度降低兴奋剂的使用量，使得体内兴奋剂的残留量少而不易检出。

为了防止这种情况，在体育比赛中规定：如果运动员尿样中含有利尿药并同时含有某种其他禁用物质时，就不能简单地解释为运动员用药是以治疗某种疾病为目的，需要进一步检测和判断，以确定是否构成违规。

2.氢氯噻嗪

氢氯噻嗪属中效利尿药，用于治疗各种水肿性疾病，常见的包括充血性心力衰竭、肝硬化腹水、肾病综合征、急、慢性肾炎水肿、慢性肾功能衰竭早期、肾上腺皮质激素和雌激素治疗所致的水钠潴留等。还可通过单独或与其他降压药联合应用，治疗原发性高血压。此外，氢氯噻嗪还可治疗中枢性或肾性尿崩症。

氢氯噻嗪引起的不良反应与剂量和疗程有关。其中比较常见的是水电解质紊乱，表现为低钾血症、低钠血症、低镁血症、低氯血症等，患者常出现口干、烦渴、肌肉痉挛、恶心、呕吐和极度疲乏无力等表现。此外，氢氯噻嗪还可能造成糖耐量降低，血糖升高。

3.螺内酯

螺内酯属低效利尿药，用于治疗水肿性疾病和原发性醛固酮增多症，还可作为治疗高血压的辅助药物及预防低钾血症用药。由于螺内酯具有起效慢、利尿作用不强但维持时间久的特点，临床很少单独使用，常与噻嗪类利尿药或其他高效利尿药合用，以增强利尿效果。

服药方面，螺内酯最好在进食时或餐后服用，不仅可以减少胃肠道反应，还有助于提高药物的生物利用度。服用螺内酯最好从较低剂量开始，避免晚上睡前用药，以免增加夜间排尿次数而影响睡眠。

4.氨苯蝶啶

氨苯蝶啶也属低效利尿药，主要治疗水肿性疾病，包括充血性心力衰竭、肝硬化腹水、肾病综合征，以及肾上腺糖皮质激素治疗过程中发生的水钠潴留，也可用于治疗特发性水肿。

长期服用氨苯蝶啶可引起高血钾症，肾功能不良、糖尿病和老年患者尤其容易发生。

小贴士 使用利尿药有哪些注意事项?

1.控制盐的摄入。水肿的患者，在使用利尿药的同时要适当限制盐的摄入量。利尿药主要通过排钠而发挥利尿作用，在使用利尿药，特别是强效利尿药时，如果不限制盐的摄入量，过多的钠盐储存在体内，就达不到治疗水肿的效果。

2.治疗原发病。治疗水肿时，要根据水肿形成的原因，选择适合的药物，

配合利尿药一起使用,才能达到好的治疗效果。例如,如果是心衰引起的心源性水肿,应首先使用适当的强心药,同时配合利尿药;如果是慢性肾炎或肾病综合征引起的肾性水肿,应选择肾上腺皮质激素配合利尿药同时使用。

3.合理联合用药。一般来说,大部分轻度和中度水肿只需使用一种利尿药就可以取得很好的疗效。但如果是顽固性水肿,往往需要两种或两种以上的利尿药联合应用才能获得满意的疗效。

4.注意休息。服用利尿药期间要注意卧床休息,这样更有利于水钠的排出。

九、抗贫血药

临床上,外周血中血红蛋白的浓度和单位容积的红细胞数低于正常标准即可称为贫血。目前常用的正常值是成年男子血红蛋白不低于12.5g/dl,成年女子血红蛋白不低于11.0g/dl;男性红细胞数的正常范围是(400~550)万/m^3,女性为(350~500)万/m^3,如果低于上述标准一般就可诊断为贫血。面色苍白、头昏、乏力、心悸、气短是贫血的常见表现。

按照贫血的原因,可以将贫血分为缺铁性贫血、出血性贫血、溶血性贫血、巨幼红细胞性贫血、恶性贫血、再生障碍性贫血等。其中比较常见的是缺铁性贫血、出血性贫血和溶血性贫血。

贫血的治疗要针对疾病发生的原因对症治疗。一般来说,一种抗贫血药只能对某一种类型的贫血发挥作用,而对其他类型的贫血则无效。所以发生贫血时,重要的是找到引起贫血的原因,再选择相应的治疗措施和药物。如巨幼红细胞性贫血是由于缺乏叶酸或维生素B_{12},需要及时补充叶酸或维生素B_{12};缺铁性贫血需要补充铁质;急性出血性贫血则需要尽快输血。

1.硫酸亚铁

铁是合成血红蛋白必不可少的元素之一，人体内含铁量约为4.5克，缺铁会造成血红蛋白合成障碍，发生缺铁性贫血。针对缺铁性贫血，最直接的治疗方法就是补充铁剂，常用的铁剂有硫酸亚铁、多糖铁、葡萄糖酸亚铁等。

硫酸亚铁是临床治疗缺铁性贫血的常用药，适用于各种原因（如慢性失血、营养不良、妊娠、儿童发育期等）引起的缺铁性贫血。硫酸亚铁为二价铁剂，服用后吸收率较高。此外，胃酸、维生素C、果糖、半胱氨酸等有助于铁的还原，可以促进硫酸亚铁的吸收。

服用硫酸亚铁常见的不良反应是胃肠道不适，包括恶心、呕吐、上腹疼痛、便秘等。其中便秘是由于铁元素与肠道中硫化氢结合，从而减少了对肠壁的刺激而引起的。此外，服用铁剂后还会出现大便颜色发黑的情况，这是由于铁与大肠内的硫化氢发生反应生成硫化铁造成的，停用铁剂后很快可恢复正常。

小贴士 怎样补铁效果好？

对于缺铁性贫血来说，补充铁剂是最直接的方法。在补铁的过程中，需要注意哪些事项，才能让补铁更有效呢？

1.一般来说，最好选择硫酸亚铁等二价铁，这样更利于身体对铁的吸收，补血的效果当然也就更好。

2.铁剂的服用方法也是有讲究的。最好选择在饭后服用，一方面可以防止铁剂对胃肠道造成刺激，另一方面，蔬菜和水果中的维生素C对铁的吸收也很有帮助。但是，一些钙磷含量较高的食物（如豆腐、牛奶）其中的钙磷可以和铁结合形成沉淀影响铁的吸收。因此，服用铁剂时，最好与钙磷含量较高的食物间隔开一段时间（两个小时以上）。此外，茶、咖啡中含有大量鞣酸，也能与铁结合，生成不溶性的沉淀，妨碍铁的吸收，也要注意避免同时服用。

3.补血需要坚持“小量、长期”的原则,不可贪快。一次服用铁剂过量,也能引起严重的急性中毒反应,导致头晕、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、休克等不适,严重者还可出现昏迷、惊厥,甚至死亡。一般来说,正常服用补铁药物一段时间后,贫血症状就会得到很大的好转。此时最好不要立即停药,而是继续用药3~6个月,以补充体内的储存铁,防止贫血复发。

4.除了药物治疗外,合理的饮食也是预防和治疗缺铁性贫血的重要手段。铁质含量较高的食物有动物血、荞麦、红薯、蘑菇、小米、芹菜、油菜、菠菜、菜花、胡萝卜、海带、紫菜、蛋黄、瘦肉、猪肝、龙眼肉等。需要注意的是,食物中铁的吸收率一般为10%,成年人若每天需要补铁一毫克,食物中含铁10~15毫克就能满足机体的基本需求。此外,肉类食物中的铁最易于吸收,而蔬菜中的铁吸收相对较差。

2.叶酸

叶酸最早是从菠菜叶中提取纯化出的,其名称也由此而来。叶酸是由蝶啶、对氨苯甲酸及谷氨酸三种成分组成的水溶性B族维生素,有时也被称做维生素 B_{11} 维生素M或维生素R。它是机体细胞生长和繁殖所必需的物质,在自然界中广泛存在于动物的肝、肾、酵母及绿叶蔬菜中。

叶酸可用于各种原因引起的巨幼红细胞贫血的补充治疗,与维生素 B_{12} 合用时效果更好。但是对于维生素 B_{12} 缺乏造成的“恶性贫血”,使用大剂量的叶酸虽然可以纠正血象,却不能改善疾病引起的神经症状。

叶酸对神经管的形成有重要作用,怀孕期间,尤其是妊娠前三个月,叶酸缺乏会造成胎儿神经系统发育不健全,增加神经管畸形和唇裂的发生率。计划怀孕的妇女在怀孕前摄入足量的叶酸对于胎儿的正常生长发育非常重要。因此,叶酸还常用做妊娠期、哺乳期妇女的预防给药。

3.维生素 B_{12}

维生素 B_{12} 是一类含钴的复合物,广泛存在于动物内脏、牛奶、蛋黄中。药用的维生素 B_{12} 为氰钴胺和羟钴胺,而人体内具有辅酶活性的维生素 B_{12} 为甲钴胺和5-脱氧腺苷钴胺。一般来说,正常人每天只需补充维生

素 B_{12} 一微克就可满足需要。日常食物中含有足量的维生素 B_{12},体内肝脏也有大量 B_{12} 贮存,因此不易造成维生素 B_{12} 的缺乏。

维生素 B_{12} 可用于恶性贫血及巨幼红细胞贫血，也可用于神经炎、神经萎缩症的治疗。当体内维生素 B_{12} 缺乏时,既可导致巨幼红细胞性贫血,又可引起神经症状。巨幼红细胞性贫血可以通过叶酸治疗纠正,但神经症状则必须通过额外地补充维生素 B_{12} 来治疗。

十、胰岛素及口服降血糖药

糖尿病是严重影响人类健康和生活质量的常见病，其主要表现是血糖浓度过高。这是由于体内胰岛素缺乏或功能不全,导致对糖的利用能力减低,甚至完全无法利用而造成的。近年来,患糖尿病的人越来越多,据统计,目前我国糖尿病患者约有 3000 万,预计到 2010 年,将达到 1200 万。糖尿病被称为 21 世纪的“流行病”,其发病数量的激增与很多因素有关,如遗传、人口老龄化、生活水平、生活方式、饮食结构、肥胖等。

目前糖尿病还不能完全治愈。治疗上需要采用综合治疗的模式,具体措施包括饮食、运动、药物、糖尿病教育和自我监测等。在药物治疗方面,主要有胰岛素和口服降血糖两种方式。目前,无论是哪种方法都只能控制患者的血糖水平,而不能彻底治愈糖尿病,因此,对绝大多数糖尿病患者来说,需要长期甚至终生使用降糖药。

(一)口服降糖药

糖尿病发生的原因主要包括两方面:胰岛素分泌不足和 / 或身体对胰岛素敏感性下降(胰岛素抵抗)。临床常用的口服降糖药分为四大类,即促胰岛素分泌剂、双胍类、α－葡萄糖苷酶抑制剂和胰岛素增敏剂。其中,促胰岛素分泌剂可以解决胰岛素不足的问题；双胍类、α－葡萄糖苷酶抑制

剂和胰岛素增敏剂可以减轻胰岛素抵抗。

第一类:促胰岛素分泌剂

促胰岛素分泌剂具有刺激胰岛素分泌的作用，又可以进一步分为磺脲类和非磺脲类(格列奈类)两类。

磺脲类:主要是通过刺激机体自身的胰岛 β 细胞产生和释放胰岛素来降糖。目前临床上常用的药物有格列苯脲、格列吡嗪、格列齐特、格列喹酮、格列美脲等。使用磺脲类药物降糖的前提是机体自身的胰岛 β 细胞仍具有一定的分泌功能，这样才能够在磺脲类药物的刺激下产生出胰岛素。因此,磺脲类更适合单纯饮食控制无效而胰岛功能尚存的轻、中度 2 型糖尿病患者。但长期应用这类药可加速 β 细胞衰竭。

非磺脲类:这类药物也被称做格列奈类,同样具有促进胰岛 β 细胞产生和释放胰岛素的作用。与磺脲类不同的是,格列奈类药物的降糖作用具有“快进、快出”的特点,更类似人体自身的胰岛生理性分泌模式,因此又被称为“餐时血糖调节剂”。此外,格列奈类药物还对 β 细胞有一定的保护作用,较少引发低血糖。有些格列奈类药物可以通过肝胆代谢,因此更适合老年及肾功能不全的患者使用。目前临床上常用的药物主要有瑞格列奈和那格列奈。

第二类:双胍类

这类药物不刺激胰岛素分泌,可以提高外周组织(如肌肉、脂肪)对葡萄糖的摄取和利用,同时抑制糖异生和糖原分解,减少肝葡萄糖的输出,提高葡萄糖的运转能力,改善胰岛素敏感性,保护 β 细胞。此外,双胍类药物在降血糖的同时还有减轻体重、改善血脂的作用,这对于伴有肥胖和脂代谢紊乱的 2 型糖尿病患者来说是非常有益的。目前双胍类已成为 2 型糖尿病患者的一线用药,代表药物是二甲双胍。

第三类:α-葡萄糖苷酶抑制剂

α-葡萄糖苷酶是一种存在于小肠黏膜上的酶,食物中的淀粉、糊精和双糖(如蔗糖)的吸收都需要通过 α-葡萄糖苷酶的作用。因此,抑制 α-葡萄糖苷酶的活性,就可以起到延迟碳水化合物吸收,降低餐后高血糖的作用。α-葡萄糖苷酶抑制剂的降糖作用较弱,常需要和其他降糖药

物配合使用,才能达到理想的效果。一般用于糖尿病病情较轻的患者。此外,α－葡萄糖苷酶抑制剂还是我国唯一批准可以用于糖耐量减低（介于血糖正常与糖尿病之间的一种中间状态,即对糖的耐受力下降)患者的药物。临床常用的药物有阿卡波糖和伏格列波糖。

第四类:胰岛素增敏剂

胰岛素增敏剂也称噻唑烷二酮类。这类药物不增加胰岛素的分泌,但可以提高细胞对胰岛素的敏感性,减轻胰岛素抵抗而发挥降糖作用。临床常用的药物主要有罗格列酮、吡格列酮等。

1.格列本脲

格列本脲属磺脲类促胰岛素分泌剂，适用于单用饮食控制疗效不佳的轻、中度2型糖尿病,但先决条件是胰岛 β 细胞还有一定的合成和分泌胰岛素的功能,并且没有严重的糖尿病并发症。

格列本脲的作用强而持久,对于伴有肾功能不全的老年患者来说,由于这类人群对药物的代谢和排泄能力均下降，格列本脲的降糖作用就会显得相对较强,较易引起低血糖的发生。

2.格列吡嗪

格列吡嗪也属磺脲类促胰岛素分泌剂,适用于饮食控制及运动后,血糖控制仍不满意的轻、中度2型糖尿病患者。与格列本脲的要求一样,这类患者的胰岛 β 细胞也需要具备一定的合成和分泌胰岛素的功能。格列吡嗪口服后通过小肠吸收,30分钟即可见效,1～2小时作用达到高峰,作用持续时间10小时以上。

格列吡嗪较常见不良反应主要是胃肠道症状,如恶心、上腹胀满等,通常情况下,减少用药剂量即可缓解。需要注意的是,格列吡嗪的口服剂量需要根据个体的血糖控制情况因人而异,所以对老年患者来说,最好从小剂量开始用药,逐渐调整剂量达到理想的血糖水平,避免初期用药过大发生低血糖。

3.格列喹酮

格列喹酮也属磺脲类促胰岛素分泌剂,具有起效快、作用时间短的特点。与其他磺酰脲类降糖药不同的是,格列喹酮主要经肝脏代谢,仅有小部分(约 5%)通过肾脏代谢,这对于很多老年患者,尤其是伴有轻、中度肾功能不全的患者来说非常有意义,是这类患者的首选口服降糖药。

4.格列美脲

格列美脲既能促进胰岛素分泌,又能增加胰岛素敏感性,属长效降糖药,每天服用一次即可。

格列美脲的促胰岛素分泌作用与血糖浓度有关,可以根据血糖的水平调节胰岛素释放。也就是说,当体内血糖较高时,其作用也随之增强;当体内血糖较低时,格列美脲的作用也会有所减弱,因此也就降低了低血糖的发生风险,具有良好的安全性和耐受性。

5.二甲双胍

至今为止,二甲双胍在临床应用已经超过 50 年,可以说是应用最广泛的降糖药之一。包括美国糖尿病协会、欧洲糖尿病协会、世界糖尿病联盟在内的多个国际组织,在各自编写的治疗指南中,均推荐二甲双胍作为新诊断 2 型糖尿病患者的首选治疗药物。在中国糖尿病防治指南中,二甲双胍也被推荐为糖尿病患者的一线治疗用药。

降低肝脏葡萄糖生成是二甲双胍调控血糖的主要机制。除了可以有效调节血糖外,二甲双胍还能降低血甘油三酯、总胆固醇和血游离脂肪酸的浓度。据统计,约有一半的 2 型糖尿病患者伴有脂肪代谢紊乱,因此二甲双胍的降脂作用对许多糖尿病患者来说无疑非常重要。此外,二甲双胍还有一定的降压作用。由于使用二甲双胍调节血糖的同时往往还可伴随体重的降低,因此,临床上常将二甲双胍作为超重或肥胖的 2 型糖尿病患者的首选治疗药物。

除了单独使用外,二甲双胍还可以和其他口服降糖药或胰岛素联合使用,如和磺脲类合用以增强其降血糖作用。

二甲双胍的不良反应主要是胃肠道不适。用药初期，尤其是空腹服药时，约有 20%的患者会出现胃部不适反应，如恶心、呕吐、厌食、口中有金属异味、大便稀薄、腹泻等。因此服用二甲双胍最好在进食中间或餐后，这样可以减轻胃肠道的不适反应。

6.阿卡波糖

阿卡波糖属 α－葡萄糖苷酶抑制剂，其降糖的机制是抑制小肠壁细胞和寡糖竞争，而与 α－葡萄糖苷酶可逆性地结合来抑制酶活性，延缓碳水化合物在肠道的降解，使肠道对葡萄糖的吸收缓慢，从而降低餐后高血糖。

临床上，阿卡波糖适用于空腹血糖正常而餐后血糖明显升高者。此外，阿卡波糖还是唯一批准用于治疗糖耐量减低患者的口服降糖药。阿卡波糖可单独使用，也可与其他降糖药物如胰岛素、二甲双胍、磺酰脲类合用。

服用阿卡波糖期间，应避免同时服用抗酸剂、肠道吸附剂（如活性碳、蒙脱石等）或消化酶类制剂，以免影响疗效。阿卡波糖可以延长食物在小肠内分解和吸收的速度，因此经肠道细菌发酵而产生的气体也会比较多，可能引起腹胀、腹痛、腹泻、排气频繁等不适，一般经过一段时间的治疗后会逐渐好转。

7.瑞格列奈

瑞格列奈属非磺脲类促胰岛素分泌剂，尤其可以改善早相胰岛素分泌。瑞格列奈服用后 30 分钟内起效、一小时血药浓度即可达高峰，具有快速吸收、快速起效的特点。瑞格列奈刺激下的胰岛素分泌更接近人体正常胰岛素分泌的生理模式。

瑞格列奈在安全性方面具有优势。由于具有快速吸收、快速起效的特点，瑞格列奈的服用方式是“进餐服药、不进餐不服药”，这种方式可以有效避免因漏餐或误餐引起的低血糖。此外，瑞格列奈主要通过肝脏代谢，只有很少的一部分通过肾脏代谢，因此可用于不同程度的肾功能受损患者。临床

上，瑞格列奈常用于新诊断的2型糖尿病患者或老年糖尿病患者的治疗。

8.罗格列酮

罗格列酮属胰岛素增敏剂，不刺激胰岛素的分泌，但却能够通过提高胰岛素的敏感性而有效地控制血糖，因此还具有一定的保护胰岛 β 细胞的功能。此外，罗格列酮还有降血压、改善脂代谢、预防糖尿病肾脏病变的作用。

单独应用罗格列酮很少引起低血糖，但它对肝脏功能有一定的影响，长期用药的患者需要定期检查肝功能。

罗格列酮于1999年最早在美国上市，也是我国批准的首个噻唑烷二酮类的胰岛素增敏剂。目前该药在心血管方面的安全性还存在着一些争议。曾有研究认为罗格列酮会增加2型糖尿病患者心衰和心肌梗死的发生率，但也有一些研究认为，与已经使用几十年的其他传统糖尿病药物相比，罗格列酮不会增加心血管不良事件的发生风险。还有研究证实，罗格列酮在有效控制血糖的同时，对一些心血管疾病的危险因素，如血压和血脂，有积极的影响。

小贴士 怎样选择和联用口服降糖药？

口服降糖药主要有四大类，临床常用的具体药物品种多达几十种，那么，如何根据糖尿病的实际情况选择适合的口服降糖药呢？有时候，使用一种口服降糖药很难实现满意的血糖控制目标，这时候往往需要两三种口服降糖药联合使用，那么，哪些口服降糖药可以联合使用呢？

1.一般来说，肥胖的2型糖尿病患者一般首选双胍类药物，也可以考虑应用胰岛素增敏剂类药物。对于非肥胖的2型糖尿病患者，可选择胰岛素促泌剂。此外，还需要根据患者的具体情况和药物的作用特点选择合适的药物。对于病情较轻、空腹血糖正常而餐后血糖偏高的患者来说，可以选择 α－糖苷酶抑制剂；对于肾功能不全的老年患者，一般不要使用强效的

胰岛素促泌剂，可以选择不通过肾脏代谢的格列奈类药物。1 型糖尿病患者一般不使用口服降糖药治疗。

2.使用口服降糖药要从小剂量开始，根据血糖控制情况逐渐调整剂量。如果仍不能达到理想的降糖效果，就需要在原有口服降糖药基础上加用另一类降糖药。一般来说，通过联合治疗，能使血糖水平在原来基础上再下降 20%～40%，甚至更多，而且减少了单独用药时可能发生的一些不良反应。联合用药最重要的原则就是：同一类的两种药物不能联合使用。磺脲类和格列奈类虽分属促胰岛素分泌剂中的不同种类，但也不可以联合使用。

例如，格列美脲和双胍类药物（如二甲双胍）、胰岛素增敏剂类（如罗格列酮）、α－葡萄糖苷酶抑制剂（如阿卡波糖、伏格列波糖）等联合应用可以发挥更好的降糖效果，但不宜与格列奈类药物（如瑞格列奈、那格列奈）联合使用。因为二者作用机制相似，都具有刺激胰岛素分泌的功效，联合使用不但不能增加疗效，反而会加重胰岛 β 细胞的负担。

小贴士B 使用口服降糖药的注意事项

不同口服降糖药的作用机制不同，因此服用方法也有所不同。有些药餐前服效果好，有些药餐后服效果好，还有一些药需要在进餐的同时服用。服药次数上，有些药物需要一天一次，有些需要一天两次或三次服用。使用口服降糖药都有哪些注意事项呢？

1.磺脲类药物是传统的口服降糖药，降糖作用较快，其降糖作用不依赖血糖浓度，对正常范围的血糖也能产生一定的降糖作用，因此较易发生低血糖。使用这类降糖药，必须严格控制在餐前半小时服药，如果服药后又忘记进餐（漏餐），则很有可能发生低血糖。因此，服用这类药物的患者常需要随身携带糖果，以备不时之需。目前，市场上有了缓释、控释剂型的磺脲类降糖药，一天仅服用一次即可。

2.格列奈类的服药时间可以简单归纳为“进餐服药，不进餐不服药”。

服药时间上不必特别拘泥于餐前半小时，与磺脲类药物相比灵活了很多。

3.双胍类药物可能产生明显的胃肠道反应，引起恶心、厌食、腹胀、腹泻等，因此，为了减轻胃肠道反应，一般在餐后服用。一些含有双胍成分的复合制剂也最好在餐后服用。

4.服用 α－葡萄糖苷酶抑制剂最好是与第一口食物一起嚼碎后服用。由于 α－葡萄糖苷酶抑制剂对碳水化合物引起的血糖升高效果特别好，所以日常饮食中一定要包含一定量的碳水化合物，否则 α－葡萄糖苷酶抑制剂就不能充分发挥它的降糖作用。

5.胰岛素增敏剂类（如罗格列酮）的作用持久，降糖效果基本不受饮食影响，因此对进餐的要求不像前面几种药物那么严格，饭前饭后均可服用。但最好能将服药时间固定在每天的同一时间。这类药物的主要不良反应为水肿，有心衰倾向或肝病的患者慎用。

小贴士 哪些情况不能使用口服降糖药？

口服降糖药虽然具有服用方便、疗效确切、安全性好等优点，但不是所有的糖尿病患者都能使用，有时必须选择胰岛素治疗。

1.1 型糖尿病患者，也就是胰岛素依赖型的糖尿病患者，需要使用胰岛素治疗。在此基础上，有时可以根据实际需要和医生的建议，联合某种口服降糖药共同治疗。

2.怀孕和正在哺乳期的妇女不可以使用口服降糖药。口服降糖药可以通过胎盘屏障进入胎儿，也可以通过乳汁影响到婴儿，因此，这类妇女绝对不可以使用口服降糖药，以免药物对胎儿或婴儿的血糖带来不利影响，造成发育异常，甚至死亡。

3.肝、肾功能不全的患者最好不用或慎用口服降糖药。大部分口服降糖药通过肾脏代谢和排泄，少部分是通过肝脏代谢，因此肝、肾功能不全的患者在使用口服降糖药之前要慎重选择，或者使用胰岛素治疗。

4.临床上一些危急重症也常常会发生血糖升高的情况，称为“应激性

高血糖”，这时需要通过胰岛素治疗，及时调整血糖水平，也不宜使用口服降糖药。

（二）胰岛素

在胰岛素被发现之前，很多糖尿病患者，尤其是1型糖尿病是无法得到治疗的，患者的最终结果通常只有死亡。胰岛素的发现，堪称是现代医学史上最伟大的成就之一，挽救了无数患者的生命。

胰岛素是胰腺分泌的一种激素。简单地说，胰岛素可以分解葡萄糖，还可以促进糖原的合成和贮存，抑制糖原分解为葡萄糖。当体内血糖水平升高时，胰岛素就会积极地发挥上述这些功效，降低血糖水平，使之稳定在正常的范围内。此外，胰岛素还具有促进脂肪和蛋白质合成的作用。这也是为什么很多糖尿病患者常表现为消瘦，而使用胰岛素治疗一段时间后，体重会增加的主要原因。

小贴士 胰岛素发展的三个阶段

胰岛素从发现至今已有八十多年了，其发展主要经历了三个阶段。

1.动物源性胰岛素：早期用于治疗糖尿病患者的胰岛素是从动物（如猪、牛）的胰腺中提取的，目前这种动物胰岛素仍在临床使用着。但是，由于生物种属的不同，动物胰岛素与人体自身的胰岛素在氨基酸结构上存在着差异，有些患者注射后可能产生胰岛素抗体，因此，常常需要更多剂量的胰岛素才能将血糖控制在理想水平。此外，使用动物胰岛素带来的另一个主要问题是过敏反应，这种过敏反应可能是注射局部的红肿、瘙痒等不适，也可能引起严重的全身过敏表现，甚至导致死亡。

2.人胰岛素：由于动物胰岛素在疗效和安全性方面都不能令人满意，因此，当科学技术手段进步后，人们开始利用基因重组技术，人工合成人胰岛素。这种人工合成的胰岛素在结构上与人体自身分泌的胰岛素完全相同，因而也就显著减少了胰岛素的不良反应。

3.胰岛素类似物：人胰岛素的出现大大改善了胰岛素的治疗现状，但是由于存在着吸收缓慢、降糖作用延迟的问题，注射后，仍不能模拟人体自身的胰岛素分泌模式。胰岛素类似物就是在这种情况下应运而生的。胰岛素类似物在结构上和人胰岛素非常类似，一般只有1～2个碱基结构发生了变化。这些小小的变化，使得胰岛素类似物无论是在疗效还是安全性上都得到了很大的提高。

除此之外，各种胰岛素制剂在作用持续时间上也有很大的提高。现有的剂型包括超短效、短效、中效、长效，以后还将陆续推出超长效的剂型。不同剂型使得患者在选择适合自身的治疗方式上比以往更加灵活了。

目前临床上常用的胰岛素

	超短效/短效	中效	长效	超长效	预混胰岛素
动物胰岛素	胰岛素注射液	低精蛋白锌胰岛素（如万苏林）	精蛋白锌胰岛素注射液	—	—
人胰岛素	生物合成人胰岛素（如诺和灵R）重组人胰岛素（优泌林R、万邦林R）	精蛋白生物合成人胰岛素（如诺和灵N）、精蛋白锌重组人胰岛素（如优泌林NPH）、低精蛋白重组人胰岛素（如甘舒霖N）	精蛋白重组人胰岛素（如万邦林、重和林N）	—	精蛋白生物合成人胰岛素（如诺和灵30R、诺和灵50R）、精蛋白锌重组人胰岛素（如优泌林70/30）
胰岛素类似物	门冬胰岛素（如诺和锐）赖脯胰岛素（优泌乐）	—	—	甘精胰岛素（如来得时）、地特胰岛素（如诺和平）	门冬胰岛素30（如诺和锐30）、精蛋白锌重组赖脯胰岛素混和注射液（如优泌乐25）

小贴士 B 注射胰岛素会上瘾吗?

生活中经常听见某某人用了胰岛素以后,就一直在用,不能停下来。一些患者认为,胰岛素是治疗糖尿病最有效的药。所以,一旦用上胰岛素,就说明自己的病情很严重;还有很多糖尿病患者会有这样一个疑虑:胰岛素是不是像鸦片一样,用了就会上瘾?其实,这是对胰岛素的偏见和不了解。使用胰岛素是控制糖尿病的有效治疗方法,是为了将血糖水平控制得更好,并不意味着以往的治疗失败,病情已经严重到无可救药的程度了。而且注射胰岛素和上瘾是不相关的,注射胰岛素不会上瘾。

健康人的胰腺可以分泌足够量的胰岛素,维持机体的正常糖代谢。如果缺少了胰岛素,人体的正常代谢就不能维持。糖尿病患者使用胰岛素治疗,本质上来说是一种替代治疗方式。

对于1型糖尿病患者来说,体内的胰岛素分泌量几乎为零。在人类能从动物体内提取胰岛素之前,糖尿病对人类来说是必死的绝症,可以说,胰岛素是1型糖尿病患者的“救命药”。对于2型糖尿病患者来说,很多情况下是必须使用胰岛素治疗的,如使用一种或几种口服药,但血糖控制仍然不好的患者,就必须及时运用胰岛素治疗。

反过来说,如果我们不用胰岛素治疗,任凭血糖持续升高,或长期维持在较高的水平,就会引发各种与糖尿病相关的急性或慢性并发症,如酮症酸中毒、视网膜病变、心血管病变、肾脏病变等。这些并发症不仅会影响糖尿病患者的生活质量、缩短患者寿命,还会给社会和家庭带来沉重的经济负担。因此使用胰岛素是治疗糖尿病必不可少的方法和手段。

除了1型和2型糖尿病以外,有些情况下也需要使用胰岛素治疗,如严重感染、脑卒中、心肌梗死及手术等,一些紧急情况下,如糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷等也需要用胰岛素治疗。女性在妊娠期及哺乳期血糖升高时,为了保护胎儿或婴儿的安全,也必须使用胰岛素治疗。这些情况在疾病缓解后都可以根据需要停止胰岛素治疗,这也说明胰岛素治疗是不存在“上瘾”的问题的。

小贴士 什么时候开始使用胰岛素治疗最合适?

胰岛素是目前治疗糖尿病最有效的方法,那么什么时候开始使用胰岛素治疗最合适呢?

一种说法是:越早越好。有研究发现,如果糖尿病患者在早期就开始采用胰岛素治疗的话,不仅可以更有效地控制血糖,有的甚至还可以暂时"治愈"糖尿病。糖尿病早期,患者自身的胰腺还存在着一定的分泌胰岛素的功能,短期使用胰岛素,可以让自身的胰岛 β 细胞得到休息,尽可能多地保留其功能。虽然这种"治愈"并不是真正意义上的绝对治愈,但是很多患者可以在相当长的时间里(可能是几个月,也可能是几年),胰岛素的分泌功能恢复到正常,从而停止使用胰岛素或者其他口服降糖药。这种短期的"治愈"还有个更大的好处,就是可以推迟将来糖尿病并发症出现的时间。

还有一种说法是,当只使用口服降糖药,而患者的血糖控制仍然不理想,如糖化血红蛋白不能达到控制标准(<6.5%)时,就需要开始胰岛素治疗了。这也是目前国际上比较通用的一个标准。但是据统计,患者实际开始胰岛素治疗的时间远远晚于这个标准。因此,很多糖尿病患者的血糖一直得不到很好的控制,导致各种并发症很快地发生和发展起来。

糖尿病治疗的目标,简单地说就是把血糖控制在一个正常合理的范围内。要达到这个目标,就必须在正确了解和认识糖尿病的基础上,控制饮食、加强运动、使用药物。此外,还应当坚持不懈地进行自我血糖监测,了解病情的控制情况,做到心中有数。至于什么时候开始使用药物治疗、选择什么药物、要不要注射胰岛素,这些都只有在医生综合每位糖尿病患者的整体情况后,才能给出具体而明确的治疗建议。

十一、抗过敏(变态反应)药

过敏是生活中的常见病。据统计,全世界约有22%的人患有各种过敏性疾病,如过敏性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹、食物过敏、药物过敏等。过敏一般是由过敏原(也称作抗原)引起的。医学上把各种过敏反应分成Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ四种类型。

Ⅰ型过敏反应:又称速发型过敏反应,这是发现最早,也是最常见的一种过敏反应。生活中常见的过敏性鼻炎、支气管哮喘、荨麻疹、过敏性休克等都属于这一类型。

Ⅱ型过敏反应:又称细胞溶解型或细胞毒型,如输血引起的过敏反应、药物过敏引起的粒细胞减少症、自体免疫引起的溶血性贫血、血小板减少性紫癜等都属于这种类型。

Ⅲ型过敏反应:又称免疫复合物型,肾小球肾炎、类风湿性关节炎、变应性脉管炎、血清病、全身性红斑狼疮等都属于这类过敏反应。

Ⅳ型过敏反应:又称迟发型过敏反应。接触性皮炎、结核的干酪样病变、乙型肝炎、溃疡性结肠炎、器官移植引起的排斥反应等都属于这类过敏反应。

这里介绍的抗过敏药主要是针对Ⅰ型过敏反应的。

抗过敏药从最早使用到现在,经历了三个发展历程。

第一代抗过敏药:主要包括马来酸氯苯那敏(扑尔敏)、苯海拉明、赛庚啶、酮替芬、异丙嗪(非那根)等。这类抗过敏药具有良好的抗过敏作用和止痒效果,而且价格便宜,目前还广泛用于各种过敏性皮肤病、晕动病(如晕车、晕船、晕机)的治疗。由于这类药物的药效只能持续4~6小时,因此一天需要服药3~4次;还由于药物分子较小,可以通过血脑屏障进入中枢神经系统,服药后常会出现嗜睡、全身乏力、头昏、注意力不集中等现象,从

而在应用上受到了一定的限制。但是，也正是由于这类抗过敏药可以进入中枢神经系统，具有镇静情绪和催眠的作用，因此，有些第一代抗过敏药可以用在哮喘病患者急性发作的治疗中，有助于缓解哮喘的严重程度。

第二代抗过敏药：主要包括阿司咪唑（息斯敏）、氯雷他定（开瑞坦）、西替利嗪（仙特明）、赛特赞（西替利嗪）、特非那定（敏迪）、咪唑斯汀等。这类药物属长效抗过敏药，一般每天服药一次就可以，价格相对较贵。由于第二代抗过敏药是脂溶性的，不易通过血脑屏障，对中枢神经系统的影响较小，一般不会产生或仅有轻微的嗜睡作用，所以对使用者的日常生活、工作和学习不会造成太大的影响，但对于一些特别敏感的患者，这类药物还可能产生嗜睡、乏力等不良反应。此外，有研究发现，某些第二代抗过敏药还可能对心脏造成毒性。

第三代抗过敏药：主要包括地氯雷他定、非索非那定等。这类抗过敏药疗效好，与第二代药物相比，不会造成心脏毒性，而且还具有一定的抗炎作用，因此很适合过敏症状顽固的患者。但这类药物价格普遍较高。

根据抗过敏药作用的原理，又可以将药物分成四类。

第一类是抗组胺药。抗组胺药是最常用的抗过敏药物，主要适用于Ⅰ型过敏反应，对各种皮肤、黏膜的过敏治疗效果最好，对昆虫咬伤引起的皮肤瘙痒和水肿也有一定的作用，如氯苯那敏（扑尔敏）、赛庚啶等。

第二类是过敏反应介质阻滞剂，如色甘酸钠、色羟丙钠、酮替芬等。这类药物主要用于治疗过敏性鼻炎、支气管哮喘、溃疡性结肠炎以及过敏性皮炎等。

第三类是含钙的制剂，如葡萄糖酸钙、氯化钙等。钙剂能减轻或缓解过敏症状，常用于荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等过敏性疾病的辅助治疗。口服钙剂对过敏反应的治疗作用较弱，因此通常采用静脉注射的方式，以迅速缓解过敏症状。

第四类是免疫抑制剂，主要是肾上腺皮质激素类药物，如强的松、地塞米松等。免疫抑制剂对各种类型的过敏反应均有效，主要用来治疗顽固性的过敏反应、自身免疫性的疾病，以及器官移植造成的免疫排斥反应，但不适合经常或长期使用。

1.氯苯那敏

氯苯那敏(扑尔敏)可用来治疗各种皮肤过敏症,如荨麻疹、湿疹、皮炎、药疹、皮肤瘙痒、神经性皮炎、虫咬症、日光性皮炎等,也可用于治疗过敏性鼻炎、药物或食物过敏。

扑尔敏具有嗜睡、口干等不良反应。小儿服用扑尔敏过量可能会出现幻觉、烦躁等不良反应。前列腺肥大、幽门十二指肠阻塞的患者应禁用这类药品。

2.苯海拉明

苯海拉明与扑尔敏类似,也可用于治疗各种皮肤过敏,如荨麻疹、过敏性皮炎等。此外,苯海拉明有较强的镇吐作用,可用于防治晕动病(如晕车、晕船、晕机等)。

服用苯海拉明可出现头晕、嗜睡、倦乏等不良反应。如果长期使用超过6个月,还可能引起贫血。

3.阿司咪唑(息斯敏)

阿司咪唑(息斯敏)常用来治疗季节原因引起的过敏性鼻炎,也可以用于其他过敏性疾病的治疗。有研究发现,阿司咪唑会影响心脏的传导功能,甚至可能引起心动过缓、心跳骤停等严重不良反应,因此服用时最好从小剂量开始。有心脏疾病的患者,尤其是老年患者,最好在服药期间定期检查心电图,防止出现心脏方面的不良反应。

4.氯雷他定(开瑞坦)

氯雷他定(开瑞坦)可用于缓解急慢性过敏性鼻炎的常见症状,如打喷嚏、流鼻涕、鼻痒等,还可用于缓解慢性荨麻疹及其他过敏性皮肤病的症状。氯雷他定属第二代抗过敏药,较少引起嗜睡、乏力、口干、注意力不集中等不良反应。

小贴士A 其他抗过敏药

西替利嗪(仙特明):起效快,抗过敏作用持续时间长,常用来治疗季节性鼻炎、过敏性鼻炎及其他过敏引起的不适表现,如皮肤瘙痒、荨麻疹等。

色甘酸钠:具有预防过敏的作用,可用于过敏性支气管哮喘、过敏性鼻炎、过敏性湿疹等疾病的预防。

酮替芬:可用于治疗过敏性鼻炎、过敏性皮炎。其不良反应主要是嗜睡、倦怠。此外,长期服用该药还可增强食欲,进而使体重增加。

此外还有一些含有激素的外用药膏,如地塞米松、糠酸莫米松、氟轻松等,也可以用来治疗过敏引起的皮肤炎症,如神经性皮炎、慢性湿疹、虫咬性皮炎及瘙痒性皮肤病等。但是,长期使用这类外用药,会导致皮肤变薄和色素沉着,而且对儿童的生长发育也会造成一定的影响。

小贴士B 怎样选择合适的抗过敏药?

1.急性发作的过敏反应可以选择起效快,但作用持续时间相对较短的药物,如异丙嗪等;相反,慢性或经常反复发作的过敏反应,往往需要较长的疗程,所以最好选择一些不良反应较少、没有嗜睡作用或嗜睡作用弱的药物,如氯雷他定、地氯雷他定、咪唑斯汀等;对于慢性、顽固性或病情较重的急性过敏反应,可以两种或两种以上抗过敏药联用以增强治疗效果。

需要注意的是,联合用药时,当过敏症状得到控制,病情稳定后,不宜立即停用所有药物,而是应该每次停用一种药物,同时用药的间隔时间也逐渐延长,这样可以有效地减少过敏反应复发的可能性。

2.不同种类的抗过敏药有各自的特点,选择抗过敏药时不仅要注意药物的特点,还要考虑疾病的特点,根据治疗的需要选药。例如,同样是荨麻疹,寒性的用赛庚啶治疗效果较好,热性的用羟嗪治疗效果较好。

3.由于过敏的症状表现和发作时间不同,服用抗过敏药时应特别注意时间和次数。过敏程度轻的患者,每天服药一次就可以很好地控制症状;过敏程度较重或经常反复发作的患者,需要多次或长期服药。白天用药时可以选择没有镇静作用的药物,以免服药后出现嗜睡、乏力、头昏、头痛、注意力不集中等表现;晚饭后或睡前用药时就没有这方面的限制,药物的镇静安眠作用正好可以帮助患者尽快缓解过敏引起的不适症状。

4. 长期使用某种抗过敏药容易产生耐药性,有的还可能出现不良反应,所以应该定期更换其他种类的药物。当抗过敏药不能“药到病除”,过敏症状反而越来越重时,可能就是对抗过敏药耐药引起的。

总之,日常生活中的很多物质都会成为致敏原引起过敏。抗过敏药种类繁多,到底该用哪种抗过敏药,最好还是在医生指导下应用。

小贴士 长期使用一种抗过敏药好,还是经常换药好?

用过抗过敏药的人可能有过这样的经历:刚开始使用某种抗过敏药时很有效,但连续使用一段时间后,药物的作用就不太明显了。这是由于抗过敏药往往存在耐药性的原因。

长期或反复使用同一种抗过敏药,身体对药物的反应性会降低,就会产生耐药现象。出现耐药后,最好的解决办法就是换药。

此外,抗过敏药大都具有一定的副作用,长期使用一种抗过敏药不但不能起到抗过敏的作用,还可能会引起严重的不良反应。一般来说,超过两三个月就应该考虑是否需要换用其他类型的抗过敏药。有些患者在使用原来的抗过敏药效果不明显时,误以为是服药剂量不足,就自行加大药物的用量,这种做法是非常危险的。

小贴士D 用了抗过敏药就真的不会过敏了吗?

过敏的时候,有人使用了抗过敏药,原有的过敏症状不但没有减轻,反而越来越严重。这是为什么呢?抗过敏药可以治疗过敏,但你知道吗,少数人还可能会对抗过敏药过敏。

最常引起过敏反应的是扑尔敏、苯海拉明、异丙嗪等。过敏反应常表现为皮肤瘙痒、皮疹、腹泻、腹痛等,还有少数患者会出现白细胞和血小板数目减少,甚至发生过敏性休克,引起死亡。因此,服用抗过敏药后,如果原有疾病没有好转反而症状更加严重时,千万不要单纯认为是药物用量不足,擅自加大用药剂量,而应考虑到是不是由于药物过敏引起的。这时最好立即停药,并在医生的指导下换用其他药。

小贴士E 抗过敏药有哪些不良反应?

1.第一代抗过敏药的主要不良反应是嗜睡、乏力、精神和注意力不易集中等。第二代抗组胺药较少引起这方面的不良反应,但有研究发现,该类药可能会对心脏带来影响。如特非那定和阿司咪唑都曾有过这方面的报道。因此,有心脏病史的患者最好避免使用这类药物。美国食品药品监督管理局也建议,不要将阿司咪唑与酮康唑、伊曲康唑、红霉素、西咪替丁等药物合用,以免引发心脏毒性。

2.服用抗过敏药期间最好不要饮酒,或服用其他类型的镇静催眠药或抗抑郁药。此外,还应尽量少食肉制品,包括猪肉、牛肉、羊肉、禽类、海鲜类,以及奶类、奶制品等。这是由于这些蛋白质含量丰富的食品中含有大量的组氨酸,组氨酸在人体内可以转化为组胺,抗过敏药具有抑制组胺分解的作用,如果在服药期间大量食用富含蛋白类的食物,会造成人体内组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

3.有时治疗过敏不仅需要抗过敏药,还需要配合一些抗菌药。需要注意的是,有些抗过敏药是不宜和抗菌药同时使用的,如阿司咪唑与红霉素,同时服用会增加不良反应的发生。

4.孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿及老年人都应该慎用抗过敏药。患有某些疾病,如哮喘、尿梗阻、青光眼、高血压、胃溃疡、心脏病的患者发生过敏时,不要自行用药,而应及时就医,在医师指导下选择合适的抗过敏药。

十二、维生素、矿物质类药

脂肪、蛋白质、糖类、维生素、矿物质、水是人类生存必需的六大营养素。其中维生素和矿物质属于微量营养素,对维持身体的正常代谢、组织器官的正常功能、保持健康来说都是必不可少的。虽然从数量上看,机体对维生素和矿物质的需要量比蛋白质、脂肪和碳水化合物要少得多,但它们发挥的作用却是非常重要的。

(一)维生素

1.维生素 A

维生素 A 又称视黄醇,最早是从鱼肝油中提纯出来的,也是较早被发现的维生素之一。维生素 A 有两种。一种是维生素 A 醇,主要存在于动物性食物中,如肝脏、蛋类、奶及奶制品等。另一种是胡萝卜素,是可以在体内转变为维生素 A 的前体物质。胡萝卜素从植物及动物性食物中都可以摄取到,一些深色或橙黄色的食物中就含有丰富的胡萝卜素,如胡萝卜、芒果、木瓜、南瓜等。

维生素 A 可以促进眼内感光色素的形成,有预防和治疗夜盲症、视力减退、干眼病、角膜软化症等多种眼部疾病的作用。维生素 A 对皮肤粗

糙也有一定的改善作用。缺乏维生素 A 最常见的表现是眼睛的暗适应能力下降。此外，一些非特异的不适表现，如头发枯干、皮肤粗糙、记忆力减退、心情烦躁、失眠、味觉嗅觉减弱、食欲下降等，也可能是缺乏维生素 A 导致的。

服用维生素 A 的同时，最好可以配合维生素 B、D、E 以及钙、磷、锌等其他营养元素，这样才能保证维生素 A 可以被机体充分地吸收。

维生素 A 固然重要，但长期大量摄取也会发生中毒，引起破骨细胞活性增强、骨质脱钙疏松、骨质变脆、骨关节疼痛等。此外，皮肤也会出现一些异常的表现，如干燥、发痒、鱼鳞皮、皮疹、脱皮等。对健康人来说，只要在日常饮食中保证每周摄取 2～3 次动物肝脏、胡萝卜、菠菜、蕃薯、香瓜等食物，就可以保证机体对维生素 A 的需求，没有必要再额外补充了。

2.维生素 B_1

维生素 B_1 最早是从米糠中提取出来的，也是人们最早发现的一种维生素。维生素 B_1 又称“抗神经炎素”或“精神性维生素”，可见维生素 B_1 对神经系统起着重要的作用。

维生素 B_1 在体内主要参与糖的分解和代谢，有保护神经系统、促进肠胃蠕动、增加食欲的作用，主要用于预防和治疗维生素 B_1 缺乏，也可用于周围神经炎、消化不良等疾病的辅助治疗。此外，维生素 B_1 还有减轻晕车、晕机或晕船的功效。

维生素 B_1 缺乏时，可引起多种神经炎症，如脚气病。这种脚气病并不是我们日常说的“香港脚”，而是一种以下肢浮肿为主要表现的多发性神经炎，还常常伴有四肢麻木、肌肉萎缩等症状。

维生素 B_1 轻度缺乏时可出现食欲不振、肌肉软弱无力、肢体疼痛、感觉异常、下肢浮肿、血压下降、体温降低等非特异的表现，因此很容易被忽视。

我们经常吃的食物中，米糠和麸皮中维生素 B_1 的含量最丰富，此外，酵母中也含有大量的维生素 B_1，其他维生素 B_1 含量较多的食物还有瘦肉、全

麦、燕麦、花生、白菜、芹菜等。如果是服用维生素 B_1 片，最好在饭后服用，这样可以更有利于其被吸收。这是由于空腹服用维生素 B_1 时，药物会很快被吸收入血，它还来不及发挥作用，就经肾脏排出体外了。

维生素 B_1 是一种水溶性维生素，即使大量摄取也会完全排出体外而不会被贮藏在体内，因此极少出现过量中毒的问题。

3.维生素 B_2

维生素 B_2 又称核黄素，最早是从牛奶的上层乳清中发现的。直到 20 世纪 30 年代，美国科学家才从 1000 多公斤牛奶中提取到 18 毫克这种物质，开始对维生素 B_2 有了更多的认识。

临床上，维生素 B_2 可用于防治口角炎、嘴唇干裂、舌炎、阴囊炎、角膜血管化、结膜炎、脂溢性皮炎等症。此外，它还参与人体的多种代谢途径，具有提高机体对蛋白质的利用率、促进生长发育的作用。因此，当机体出现营养不良、进行性体重下降、易疲劳时应注意补充维生素 B_2。

含维生素 B_2 较丰富的食物有奶类及其制品、动物肝脏与肾脏、蛋黄、鳝鱼、胡萝卜、酵母、香菇、紫菜、茄子、鱼、芹菜、橘子、柑、橙等。维生素 B_2 不稳定，光照或加热都会将其破坏，因此进食该类食物时，不要过度烹饪。如果是维生素 B_2 或含维生素 B_2 的制剂，要放在深色不透光的瓶子或容器中保存，防止其受到光照后被破坏。

4.维生素 B_6

维生素 B_6 是比哆类物质(包括比哆醇、比哆醛、比哆胺)的统称。起初人们发现，如果动物的饲料中缺乏一种物质，动物就容易患上糙皮病。这种物质就是我们现在所说的维生素 B_6。

维生素 B_6 可参与体内神经递质、糖原、神经鞘磷脂、血红素、类固醇、核酸及所有氨基酸的代谢，适用于防治维生素 B_6 缺乏引起的各种病症，如黄嘌呤酸尿、铁粒幼细胞贫血、神经系统病变、脂溢性皮炎、唇干裂等，还可用于脂溢性皮炎以及妊娠或抗癌药引起的呕吐等。

和前面介绍的几种维生素不同的是，人类或动物肠道中的一些微生物

可以合成很少量的维生素 B_6。但机体对维生素 B_6 的需求远远大于这些内源性合成的维生素 B_6，因此需要从食物中补充。

含有维生素 B_6 较多的是酵母粉、米糠，其次是各种肉类和奶制品，某些蔬菜中也含有维生素 B_6。下面是每 100 克食物（可食部分）中维生素 B_6 的含量：（mg 为毫克）

酵母粉	3.67mg	脱脂米糠	2.91mg
白米	2.79mg	胡麻粕	1.25mg
吉士	0.8~0.04mg	胡萝卜	0.7mg
鱼类	0.45mg	全麦抽取物	0.4~0.7mg
肉类	0.3~0.08mg	牛奶	0.3~0.03mg
鸡蛋	0.25mg	菠菜	0.22mg
豌豆	0.16mg	黄豆	0.1mg

5.复合维生素 B

复合维生素 B 是包括维生素 B_1、B_2、B_6、烟酰胺和泛酸钙的复方制剂，具有促进心、脑、骨骼发育，帮助消化，增进食欲，增加抵抗力，预防近视及营养补给的作用。主要用于预防和治疗 B 族维生素缺乏所致的营养不良、食欲不振、脂溢性皮炎、痤疮、脚气病、糙皮病等。

B 族维生素缺乏可导致许多不良的后果，如肌肉无力、瘫痪、神经系统功能紊乱、消化系统疾病、皮肤皱裂及鱼鳞皮，严重缺乏时还可能造成贫血和心脏损害。

每天摄入充足的 B 族维生素十分重要，绿色蔬菜、花生、豆类、豌豆、谷物、畜肉、鱼肉和蛋类等都含有丰富的 B 族维生素。

6.维生素 C

维生素 C 又称抗坏血酸，是一种水溶性维生素。18 世纪，坏血病在水

手和士兵中发病率很高，最初的症状主要是四肢无力、烦躁不安、易疲劳、皮肤红肿、肌肉疼痛、精神抑郁，随后还会出现脸部肿胀、牙龈出血、牙齿脱落、皮下出血等，严重者会因肝肾衰竭而死亡。后来，人们发现喝柠檬汁可以很好地预防和治疗这种疾病，但是却一直无法得知到底是柠檬汁中的什么成分发挥了作用。直到 20 世纪 30 年代，科学家才确定了这种物质的分子式，并命名为抗坏血酸，开始通过不同的方法制造维生素 C。

维生素 C 具有很多功效。除了前面提到的可以防治坏血病外，它还是参与胶原蛋白合成所必需的物质之一。胶原蛋白是生成结缔组织、构成身体的骨骼、血管、韧带的重要物质。此外，维生素 C 还具有保护牙龈，防止牙龈萎缩、出血的作用。

维生素 C 是一种很好的抗氧化剂，可以对抗体内自由基的产生，具有抗衰老的功效。这种抗氧化作用能将体内的三价铁还原成二价铁，促进肠道对铁的吸收，提高肝脏对铁的利用率，因此可以用于缺铁性贫血的辅助治疗。一些研究还证实，维生素 C 能提高人体免疫力。所以在感冒流行的季节，可以通过多补充一些维生素 C 来抵抗细菌和病毒的侵袭。

一般来说，动物可以通过体内葡萄糖代谢途径来合成维生素 C。但对于人类和灵长类动物（如猿）来说，由于肝脏中缺乏一种可以将葡萄糖转化成维生素 C 的酶，因此自身无法合成维生素 C，需要从食物中摄取。

人体会把从食物中摄取的维生素 C 储存起来，储存量的多少与身体的状态有很大的关系。正常人每天维生素 C 的饱和量最多可达到 15 克左右，但患病期间，维生素 C 的饱和量会大幅增加，病情越严重，饱和量越高，甚至可以达到 200 克。尤其是在感染的情况下，人体所需的维生素 C 大约是平时的 20 ~ 40 倍，绝大部分药物都会破坏体内的维生素 C，因此患病期间补充维生素 C 非常重要。

长期或较大剂量补充维生素 C 会不会有什么副作用呢？这是当然的。一次或在短期内补充大量的维生素 C（25 克以上）时，可能会出现腹泻、多尿、皮疹等不良反应，甚至会导致红细胞破裂，发生溶血等危象；若是长期服用过量的维生素 C，还可能诱导体内产生酸性结石。

小贴士A 维生素名称的由来

维生素的概念是在1912年由波兰裔的美国科学家卡西米尔·冯克(Kazimierz Funk)提出的。冯克首先成功地从糙米中分离出治疗脚气病的有效成分。随后，他发现自然界食物中有四种物质可以分别防治夜盲症、脚气病、坏血病和佝偻病，并将这四种物质分别命名为A、B、C和D。因为这些物质中都含有氨基，所以冯克将这些物质命名为Vitamine。Vitamine是由拉丁文的生命(Vita)和氨(-amin)缩写组合而成的，意思是维持生命的氨，译成中文后就是维生素或维他命。上面提到的治疗四种疾病的物质就是现在所说的维生素A、维生素B、维生素C和维生素D。后来，虽然很多陆续发现的维生素都不含氨的成分，但人们仍然沿用了冯克的这种命名，并按照英文字母的顺序一直排了下来，直到维生素K。

小贴士B 维生素C+虾=砒霜?

民间很流行一种说法：吃维生素C的同时不要吃海鲜，尤其不要吃虾，否则二者合用会产生毒性，长时间蓄积在人体内足以毙命。真的是这样吗?

研究人员通过实验研究发现，虾类等软壳或甲壳类动物中常含有化合价为五价的砷(即五氧化二砷，化学式为As_2O_5)。砷虽然对人体是有毒性的，但这种五氧化砷对人体却并没有直接的毒性。维生素C具有还原性，在接触五氧化砷后，可将它还原成有毒的三价砷(即三氧化二砷，化学式为As_2O_3)，也就是人们俗称的砒霜。那么，这种可能性会发生在人体内吗?

其实这种可能性是微乎其微的。首先，在体内，维生素C与五价砷发生化学反应的可能性很小。这种化学反应不仅需要足够的浓度，还需要通过催化剂才能进行。通过食物摄入体内的维生素C和五价砷含量都很少，

体内又缺乏合适的催化反应条件，因此很难发生化学反应。

其次，虽然很多软壳或甲壳类动物都含有砷，但这些砷主要都是以有机砷的形式存在的。有机砷进入人体后，会很快被排出体外，因此不会出现中毒的可能。剩下的五价砷含量极低，不足以引起中毒或任何不良反应。有人经过计算发现，要达到中毒剂量，必须一次吃下至少 50 公斤的虾才有可能。

7.维生素 D

维生素 D 具有促进机体对钙磷吸收的作用，对维持和调节血浆内钙磷的正常浓度非常重要，不仅可以用于治疗维生素 D 缺乏，还可补充正常生长发育期儿童对维生素 D 的需要。维生素 D 缺乏可导致佝偻病，导致儿童的骨骼变软、畸形。人体通过阳光照射可以合成维生素 D，食物如鱼油、蛋类和牛奶中维生素 D 的含量也都很高。

补充到体内的维生素 D 是可以贮存起来的，主要的储存部位是脂肪组织，时间可长达 6 个月。因此，长期大量补充维生素 D，可能会导致药物在体内蓄积，引起不良反应，如高钙血症、高磷血症、儿童生长发育停滞等。短期大量或超大剂量补充维生素 D 也可能造成中毒，诱导心肾功能衰竭，甚至死亡。

8.维生素 E

维生素 E 是一种脂溶性维生素，对它的研究最早是和动物的生育功能相联系的，因此维生素 E 又被称作生育酚。维生素 E 具有良好的抗氧化、抗衰老的作用。缺乏维生素 E 易导致动脉粥样硬化，还可能引发牙齿发黄、近视、智力障碍、性功能下降、男性前列腺肥大等。研究证实，每天摄入维生素 E 可以延缓动脉粥样硬化的进展，对心衰和心绞痛也有辅助的治疗作用。维生素 E 还可以控制肿瘤细胞生长。创伤后外用维生素 E 可以防止瘢痕形成。

维生素 E 广泛存在于多种食物中，如猕猴桃、各种坚果、瘦肉、牛奶、鸡蛋、芝麻、玉米油、橄榄油、花生油、山茶油等。蔬菜如菠菜、甘蓝、甘薯、山

药、莴苣、黄花菜、卷心菜等也含有丰富的维生素 E。需要注意的是，无机铁，如治疗贫血常用的硫酸亚铁，会破坏维生素 E，影响机体对其的吸收，所以两种药物不能同时服用。

如果我们按照正常的饮食习惯进餐，从食物中摄入的维生素 E 就可以满足正常的人体需要，所以维生素 E 缺乏的情况并不普遍。近年来，由于维生素 E 可消除脂褐素在细胞的沉积，减慢组织细胞的衰老过程。因此被广泛用于抗衰老方面，滥用的情况也越来越多。如果每天服用维生素 E 剂量超过 1200 国际单位，就有可能引起反胃、胀气、腹泻等不良反应。此外，维生素 E 还是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂，长期大量服用可能造成头痛、头晕、眩晕、视力模糊，还有可能引起血栓性静脉炎或肺栓塞、血脂水平升高、免疫功能减退等。因此，老年人不宜长期大量服用。

(二)矿物质

1.葡萄糖酸钙

钙是人体内存在非常广泛的一种矿物质，几乎所有人群都需要充足的钙质。孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、青少年、中老年等，似乎都离不开补钙的话题。目前常用的补钙制剂包括有机钙和无机钙两种，碳酸钙、磷酸钙、氯化钙等属于无机钙，乳酸钙、葡萄糖酸钙等属于有机钙。两者相比，无机钙中钙的含量通常比较高，但溶解度较低，容易对胃肠造成刺激；有机钙通常钙含量较低，但容易吸收，也不宜对胃肠造成刺激。

葡萄糖酸钙是一种有机钙，具有促进骨骼和牙齿的钙化、维持神经与肌肉的正常兴奋性、降低毛细管通透性的作用，可用于预防和治疗钙缺乏症，如骨质疏松、手足抽搐症、骨发育不全、佝偻病，以及儿童、妊娠和哺乳期妇女、绝经期妇女、老年人钙的补充。

现在，补钙的作用和意义已经远远超越了治疗疾病的范畴，关于补钙，似乎有说不完的话题。我们都知道，缺乏某种营养素是不好的，但是过多摄入某种营养素也同样对健康不利。一般而言，通过日常的均衡膳食和奶制品的摄入，就能基本满足人体对钙的需求。我国营养学会制定的《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRI)》中指出，成人每天钙的最高

摄入量为2000毫克。一般来说，成人每天800毫克就可以满足机体的需要。摄入的钙质越接近最高摄入量，出现危害的风险也越大。例如，摄入钙质过多，可能干扰人体对其他微量元素的吸收，还可能增加结石病发作的风险。

从日常食物中获取钙质是补钙的最佳途径。奶和奶制品是最好的钙源，也是最有效、最安全的补钙食品。每天喝奶250～500毫升，就可以满足身体对钙质的需要。此外，豆类制品、杏仁、花生、松子、虾皮也含有丰富的钙质及维生素。补钙时同时补充适量的维生素D，可以提高机体对钙的吸收率，增加补钙的效果。至于是否需要通过药物补钙，必须根据机体对钙质的需求程度来决定，一定不要盲目补钙。

十三、眼科用药

眼药水是眼科的常用药。按功能可以分成以下几大类：

第一类：抗感染。这类眼药水主要是抗生素，具有抗细菌、抗病毒的作用，可以治疗结膜炎、角膜炎。常用药包括氯霉素、诺氟沙星、利福平、利巴韦林、阿昔洛韦等。此外，还有一些含激素的眼药水，也具有抗炎的作用，如地塞米松、氢化可的松等。

第二类：治疗青光眼。青光眼是严重的眼科疾病，也是致盲率很高的一类眼病。眼压升高是青光眼最常见的症状之一，常用的眼药水以降低眼压为主，包括噻吗洛尔、倍他洛尔、毛果芸香碱等。

第三类：治疗白内障。目前治疗白内障主要依靠手术，眼药水可以起到延缓白内障进展的作用，但无法治愈。常用的药物如白内停等。

第四类：人工泪液或具有润滑作用的眼药水。

第五类：散瞳。散瞳是眼科检查眼底的常用方法，也是一种治疗手段，

如患虹膜睫状体炎时，可以通过散瞳解除眼内肌肉的痉挛，改善局部血液循环，减轻疼痛，促进炎症消退，还可防止虹膜后粘连等并发症。常用的散瞳药如阿托品、托吡卡胺等。

（一）抗感染药

1.氯霉素

氯霉素属广谱抗生素，具有抑制细菌蛋白质合成的作用，抗菌作用较强。氯霉素眼药水是眼科常用药，主要用于结膜炎、沙眼、角膜炎、睑缘炎的治疗。由于使用上的注意事项和不良反应的问题，目前氯霉素眼药水已经由非处方药改为处方药了。

氯霉素最严重的不良反应是骨髓抑制和再生障碍性贫血。虽然眼药水中氯霉素的含量较低，但滴眼后也会通过房水进入全身的血液循环，长期使用也可能引起不良反应，尤其是对婴幼儿。婴幼儿组织柔嫩、黏膜血管丰富，对药物吸收迅速，而且肝肾功能尚未发育健全，长时间或频繁使用，可能引起药物在体内蓄积，损害心肌组织，引起循环衰竭。此外，氯霉素还可能抑制骨髓造血系统，引起再生障碍性贫血。所以儿童，特别是婴幼儿最好不要使用氯霉素眼药水。

2.左氧氟沙星

左氧氟沙星属喹诺酮类抗菌药，抗菌效力很强，约是氧氟沙星的两倍。左氧氟沙星制成的眼药水主要用于敏感菌引起的眼睑炎、睑腺炎、泪囊炎、结膜炎、睑板腺炎、角膜炎、术后感染性疾病的治疗。需要注意的是，对氧氟沙星、左氧氟沙星或喹诺酮类药物过敏者不能使用这类眼药水。

3.阿昔洛韦

阿昔洛韦是常用的抗病毒药物之一，主要用于治疗病毒感染。美国药理学家格特鲁德因为发现阿昔洛韦而获得了 1988 年的诺贝尔奖。阿昔洛韦眼药水也称无环鸟苷眼药水，滴眼后可能会引起轻度疼痛和烧灼感，但这种刺激一般都比较轻微，可以耐受。

4.红霉素

红霉素属大环内酯类抗生素,红霉素眼膏主要用于治疗沙眼、结膜炎、角膜炎,还可预防新生儿淋球菌及沙眼衣原体引起的眼部感染。新生儿眼部感染是常见的一种感染类型。新生儿通过产道时,眼睛可能被母体阴道分泌物感染;娩出产道后,护理人员手上的病原体,甚至使用的毛巾、手帕和脸盆中的水都可能将病菌直接带入新生儿眼内引起感染。由于红霉素局部用药后很少吸收入血,因此是相对比较安全的一种眼科用药。

(二)青光眼用药

青光眼以眼压升高为主要表现,随着病情的进展,可引起眼底视乳头和视野改变,严重情况下还可导致失明,因此是全世界主要致盲的眼病之一。青光眼引起的视力受损主要表现为视野变窄,也就是说,患者的视物范围会逐渐变窄。如果不在医院通过专业的仪器进行检查,这种情况一般很难察觉。很多青光眼患者初期并没有什么症状,直到发生视野变窄的情况,甚至仅剩下管状视野时才发现患有青光眼。

青光眼可以分为开角型和闭角型两类。开角型青光眼最常见,大多数为慢性,开始时没有明显的临床症状;闭角型青光眼一般为急性,常伴有很明显的临床表现,如疼痛,眼睛红、充满血丝等。此外,还有一类先天性青光眼是由于眼部结构发育不良造成的。

青光眼的治疗主要是通过药物来控制眼压,包括口服药和外用眼药。当药物无法控制时,就需要采用手术治疗。目前临床常用的治疗青光眼的眼药水包括毛果芸香碱(缩瞳剂)、噻吗洛尔(β-受体阻断剂),口服药包括乙酰唑胺(降低眼压)等。

1.毛果芸香碱

毛果芸香碱滴眼液又称匹罗卡品滴眼液,具有收缩瞳孔括约肌和睫状肌,增加房水排出,降低眼压的作用。有些进行了散瞳检查的患者,也可以在检查后使用毛果芸香碱滴眼液抵消扩瞳药的作用,帮助瞳孔尽快恢复正常。

眼部刺痛、烧灼感、结膜充血、睫状体痉挛、浅表性角膜炎等都是使用

毛果芸香碱常见的不良反应。这些不良反应通常发生在治疗初期,随着用药时间的延长会逐渐好转至消失。患有青光眼的患者,长期使用毛果芸香碱可能造成晶状体混浊,影响视力。

2.噻吗洛尔

噻吗洛尔具有降低眼压的作用,无论是对高眼压,还是正常眼压都有降低作用。临床上,噻吗洛尔对原发性开角型青光眼具有良好的降眼压效果,对于某些继发性青光眼、单纯高眼压症、部分原发性闭角型青光眼以及其他药物及手术无效的青光眼,加用噻吗洛尔滴眼剂可以进一步增强降眼压的效果。

噻吗洛尔属 β-受体阻滞剂,滴眼后可能引起心跳减慢、心肌收缩力降低、血压下降、心律不齐等全身性反应,因此患有支气管哮喘、严重慢性阻塞性肺部疾病、窦性心动过缓、房室传导阻滞、心衰、心源性休克及过敏体质的患者均应避免使用。

3.乙酰唑胺

乙酰唑胺是一种碳酸酐酶抑制剂,具有抑制房水生成,降低眼压的作用。据研究,使用乙酰唑胺可以减少约50%~60%的房水生成量。临床上乙酰唑胺主要用于治疗各种类型的青光眼,也可用于青光眼急性发作时的短期控制,或用于抗青光眼及某些内眼手术前降眼压。

服用乙酰唑胺可能引起轻度的四肢麻木和刺痛感,以及胃肠道不适,如金属样味觉、恶心、食欲不振、消化不良、腹泻等。乙酰唑胺还可能影响机体的造血系统,出现急性溶血性贫血、粒细胞减少症、血小板减少症、再生障碍性贫血等。此外,长期服用乙酰唑胺,还可能导致机体电解质代谢紊乱,加重低钾血症、低钠血症及代谢性酸中毒等,从而削弱了药物本身的降眼压作用。

小贴士　使用眼药水的误区

1.当眼睛感觉不舒服时,很多人倾向于自己买眼药水,或者干脆常备一些眼药水。看似只用一两滴的眼药水,是不是就很安全呢?其实不然。尽管每次滴入眼内的眼药水只有一两滴,但其中大约80%的眼药水会经鼻泪管直接进入血液循环。这样就使得血液中药物浓度突然增高,可能引起不良反应。

2.绝大多数眼药水都含有防腐剂。虽然微量的防腐剂不会对眼睛造成太大伤害,但长期或频繁使用眼药水,接触防腐剂,就可能对眼睛产生伤害,损伤角膜和结膜。长期使用还可能诱发干眼症,出现眼睛发红、干涩或异物感等不适。

3.眼药水种类繁多,外瓶包装上也有很多相似的地方,但它们的作用可能是完全不同的,如果不小心用错的话,就可能产生很严重的后果。如阿托品滴眼液,可以扩散瞳孔,缓解炎症,用于急性虹膜睫状体炎的治疗,如果不慎错用,有可能导致双目失明。噻吗洛尔滴眼液属β-受体阻滞剂,对心脏病或哮喘的患者来说,容易引起严重的不良反应,应该尽量避免使用。

十四、耳鼻喉科用药

1.麻黄碱滴鼻剂

麻黄碱属拟肾上腺素药,可以使皮肤、黏膜以及内脏的血管收缩。含有盐酸麻黄碱的滴剂,可以收缩鼻黏膜的血管,减轻鼻部的充血症状,缓解感冒或鼻炎等引起的鼻塞。

使用麻黄碱滴鼻剂最多不要超过3~5天,这是由于麻黄碱对血管的

收缩作用比较强，长期使用会破坏鼻腔黏膜表面的纤毛黏液清除系统，引起药物性鼻炎。一旦停药，还会出现“反跳”现象，原有的鼻塞症状反而加重。按照国家规定，为了避免滥用或用药不当而发生不良反应，麻黄碱滴鼻剂已由原来的非处方药转为处方药。

此外，把麻黄碱滴鼻剂点入鼻腔后，有时还可能引起一过性的轻微烧灼感，个别敏感的患者用药后还可能出现头痛、头晕、心悸、焦虑不安、失眠等表现，这些都与药物中含有的麻黄碱有关，一般停药或减量后就可以恢复。此外，鼻腔干燥和萎缩性鼻炎的患者不宜使用麻黄碱治疗，因为其缩血管作用会加重原有病情。

2.氧氟沙星滴耳剂

氧氟沙星属喹诺酮类抗菌药，具有广泛的抗菌作用，以氧氟沙星制成的滴耳剂可用于治疗敏感菌引起的中耳炎、鼓膜炎、外耳道炎等。需要注意的是，对氧氟沙星或喹诺酮类药过敏的患者应禁用这类药物。

当耳部的炎症感染不很严重，如一般的中耳炎、外耳道炎，炎症还没有发展到深部的鼓膜时，可以采用滴耳剂，使药物通过感染局部直接发挥作用，治疗效果较好。当感染较深或比较严重，如炎症已经影响到鼓膜，引起鼓膜炎时，除局部治疗外，还应同时服用抗炎药物。

3.地芬尼多片

地芬尼多片又叫眩晕停，可以改善大脑椎底动脉供血，调节前庭系统功能，抑制呕吐中枢，具有抗眩晕及镇吐的作用，可用于预防和治疗多种原因或疾病引起的眩晕、恶心、呕吐。此外，对于乘车、乘船、乘机引起的晕动病，也有很好的预防和治疗效果。

需要注意的是，如果是用来预防晕动病，最好在乘坐交通工具前 30 分钟服药。

中成药篇

Chinese patent medicine



★内科用药

一、解表剂

中医理论中，可以按照病变发生的部位深浅和病情的轻重，将机体分为表、里两部分。一般来说，表证时病在肌肤的浅表，病情较轻；里证时病在机体的脏腑，病情往往较重。

机体经常容易受到各种外邪（如风、寒、暑、湿、燥、火）的侵袭。外邪最初停留在肌表，也就是我们常说的感冒，如上呼吸道感染或其他感染性疾病的初起阶段。根据外邪的寒热属性，这时的表证可以分成表寒证、表热证和表虚证。

表寒证常是由于感受寒邪引起的，表热证常是由于感受热邪引起的，表虚证主要指体质较弱的人感受外邪的情况。治疗上需要分别选择辛温解表药、辛凉解表药和扶正解表药。

	外邪的寒热	主要的症状	治疗的原则	常用药
表寒证	寒邪	多发生在比较寒冷的季节。此时常表现出恶寒（怕冷）重，发热轻，全身疼痛明显，无汗，流清涕，口不渴等	选用温热药，起到辛温解表的作用	感冒清热颗粒
表热证	热邪	多发生在炎热的季节，此时常表现出发热重，恶寒轻，头痛，咽喉疼痛，有汗，流浊涕，口渴等	选用寒凉药，起到辛凉解表的作用	银翘解毒丸
表虚证	平素体质虚弱，又感受外邪	有汗，恶风，恶寒，发热等	补益药和解表药配伍，起到扶正解表的作用	玉屏风颗粒

除上述三种外，还有一种情况，即当外邪未解，邪气入里的时候，此时既有表证，又有里证。治疗时既不能只治表，也不能只治里，而是需要表里双解。具有表里双解作用的药物常常是以解表药与泻下药或清热药、温里药配伍组成的，如防风通圣丸、玉屏风颗粒等。

服用解表药时还需要注意饮食上的一些禁忌。解表药都有祛散外邪的作用，因此服药期间最好以清淡饮食为主，忌食油腻、黏滞、酸腥、滋补类的食品，以防邪气滞留人体，不但不易祛除，反而由表入里（中医称这种情况为“闭门留寇”）。除此之外，外感寒邪的患者忌吃生冷寒凉的食物，外感热邪的患者忌吃辛辣燥热的食物。

1.感冒清热颗粒——辛温解表

感冒清热颗粒在临床应用多年，由荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、紫苏叶、葛根、桔梗、苦杏仁、白芷、苦地丁、芦根等药物组成，具有疏风散寒、解表清热的功效，主要用于治疗风寒感冒引起的头痛发热、咳嗽咽干、恶寒、全身酸痛、鼻流清涕等症。现代研究证明，感冒清热颗粒具有抗细菌、抗病毒、解热镇痛、抗炎等作用。

感冒清热颗粒在感冒初起时及时服用效果较好，服药后需要多喝热水，增加衣被，防止再次受寒。如果服药后能微微出点汗，效果会更好。

2.银翘解毒丸——辛凉解表

银翘解毒丸最早来源于清代名医吴鞠通的著作《温病条辨》，是治疗风热感冒的常用药，由金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、牛蒡子、桔梗、淡竹叶、甘草等药物组成，具有辛凉解表、清热解毒的功效，被称为“辛凉平剂”。主要用于治疗风热感冒引起的发热头痛、咳嗽、口干、咽喉疼痛等，适用于各种感染性疾病（如上呼吸道感染）初期发热阶段的治疗。

此外，现代研究发现，银翘解毒丸对流行性腮腺炎、眼部麦粒肿、眼结膜炎、麻疹、荨麻疹，以及痈肿、疮疖、疱疹等也有很好的效果。

3.防风通圣丸——表里双解

防风通圣丸最早由金代名医刘完素创制，由白芍、白术、薄荷、川芎、大黄、当归、防风、甘草、滑石、黄芩、荆芥穗、桔梗、连翘、麻黄、芒硝、石膏、栀子等药物组成。配伍上以解表药（如防风、荆芥穗、连翘、麻黄等）和泻下药（如大黄、芒硝）为主，还包括一些清热药（如栀子、黄芩、石膏等），具有疏风清热、化湿解毒、表里双解的功效，常用来治疗恶寒高热、头痛眩晕、咽干不利、小便短赤、大便秘结、风疹湿疮等症。

现代研究发现，防风通圣丸对多种皮肤病，如痤疮、蝴蝶斑、扁平疣等都有很好的疗效。此外，还有一些使用防风通圣丸治疗高血压引起的头痛、三叉神经痛、动脉硬化、高脂血症、脑溢血等方面的报道。

有人说吃防风通圣丸有减肥的作用。这是由于防风通圣丸可以增强肾脏的代谢，特别是尿液排泄的作用，服药后会出现尿量增多的情况，可以通过减少机体的水分而起到减轻体重的作用，但是长期使用有可能加重肾脏负担，造成肾功能障碍，因此，用防风通圣丸来减肥是不可取的。

4.玉屏风颗粒——扶正解表

玉屏风颗粒来源于元代名医朱丹溪的著作《丹溪心法》，由黄芪、白术、防风三味药组成，具有益气、固表、止汗的功效，是扶正解表的代表药。

中医理论中有“正气存内，邪不可干”的说法。玉屏风颗粒所包含的三味药中：防风属解表药，具有解表的功效；黄芪和白术有调节和增强机体免疫功能的作用。机体的免疫机能对于感染性疾病的预防和治疗有重要意义。随着人体免疫力的提高，在与邪气较量的过程中就可以更好地利用自身的抵抗力来对抗外邪。因此，对于平素体质较弱的人来说，一旦外感，除了解表外，扶助正气也是很重要的治疗方面。目前，玉屏风颗粒在临床上主要用于治疗病毒性感冒、咳嗽、鼻炎、气管炎、哮喘等呼吸系统疾病。

小贴士 感冒药，饭前服还是饭后服？

感冒了，很多人喜欢中西药一起上，医生处方时也往往中药和西药配合着来，病人常需要同时吃两三种药物。可是，药物之间存在着相互作用，正确的服用方法可以加速病情的好转，而错误的服用方法可能导致病情恶化。那么，这些不同的中药和西药应该怎么吃才能最有效，同时又副作用少呢？

一般来说，治疗感冒的中药最好在饭前半小时左右服用，这样可以保证药物的吸收不会受到食物的影响。但西药的情况就比较复杂，治疗感冒的西药有很多类，如具有退热作用的解热镇痛药、具有抗细菌病毒作用的抗生素、具有止咳作用的止咳药等。

大多数解热镇痛药都有刺激胃肠的作用，空腹服药会诱发或加重胃部不适，因此最好在饭后半小时服，尽量避免空腹服用。有些抗生素类药不受胃内食物的影响，也没有胃肠道刺激症状，饭前饭后服用都无妨。还也有些抗生素，如大环内酯类（红霉素、罗红霉素、琥乙红霉素、阿奇霉素等），对胃肠道的刺激很大，最好在饭后半小时服用。因此，饭前服还是饭后服，需要根据药物的特性来决定。

二、祛暑剂

1.保济丸——解表祛暑

俗话说："北有六神，南有保济"，其中的"保济"指的就是保济丸。保济丸原名普济丸，有普度众生的喻义。

保济丸是由钩藤、菊花、厚朴、苍术、藿香、茯苓、橘红、白芷、薏苡仁、刺蒺藜、木香、天花粉、葛根、薄荷、神曲、谷芽16味中药组成，具有解表、祛

湿、和中三大功效。保济丸配伍非常合理,其中包含有解表药和清热药,如藿香、白芷、薄荷、葛根、菊花、天花粉等,可治疗一般感冒及发热头痛;还包含一些具有燥湿健脾、和胃止痛、消食化积功效的药物,如苍术、厚朴、橘红、木香、茯苓、薏苡仁等,可用来治疗腹痛腹泻、恶心呕吐等胃肠不适;此外,还有一些药物,如钩藤、菊花、刺蒺藜等,具有平肝潜阳的功效,可以治疗晕车晕船导致的头痛眩晕。民间还有以保济丸解酒的用法,尤其对酒醉后头痛效果不错。

需要注意的是,对于急性传染性胃肠道疾病(如细菌性痢疾、急性胃肠炎等)引起的恶心、呕吐、水泻不止,不宜使用保济丸治疗,需要针对感染病因选择合适的抗感染和对症治疗药。

服用保济丸期间应忌食油腻生冷的食物。此外,保济丸中含有天花粉,可能会对妊娠带来一定的影响,孕妇要慎用。

2.藿香正气水——解表祛暑

藿香正气水是夏季常用药,由藿香、苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、半夏、甘草、紫苏等中药组成。这个配方早在北宋就开始应用,至今已有近千年的历史。藿香正气最初只有散剂,解放后,天津的隆顺榕药庄成功研制出中国中药史上第一个酊剂,就是藿香正气水,成为中药现代化发展的重要标志之一。随着现代中药制剂技术的进步,又逐渐出现了水剂、丸剂、片剂、软胶囊等剂型。

藿香正气水具有解表化湿、理气和中的作用,常用来治疗夏季外感风寒或暑湿所引起的感冒,症见头痛昏重、胸闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻等,对胃肠型感冒也有很好的效果。除此之外,夏季炎热时,使用稀释的藿香正气水外擦,还有预防和治疗痱子、湿疹的功效。

需要注意的是,藿香正气水以酒精作为溶剂,有助于中药原药材中的有效成分,如各种挥发油、生物碱等更好地溶出,提高药物的疗效。按照国家药典的标准,藿香正气水中的酒精含量在40%~50%左右,不同品牌的藿香正气水其酒精含量会有些差别。因此,对酒精过敏的人不适合服用藿香正气水,这类人可以选择藿香正气口服液或软胶囊,效果也不错。

还有人担心，司机服用藿香正气水后驾车，会被交警的呼吸式酒精检测仪误判为酒后驾驶。一般来说，按照正常的用法用量服用藿香正气水（如 1～2 瓶），服药后经过一段时间的胃肠代谢，应该是检测不到明显的酒精含量的。但如果是刚刚服下，这时口腔中的酒精还来不及完全挥发，就有可能被检测出来。所以对于司机来说，最好不要在上路前服藿香正气水，以免出现安全问题或被查出体内酒精含量超标。

3.十滴水——健胃祛暑

十滴水也是夏季祛暑的常用药，配方中包括桉油、大黄、干姜、辣椒、肉桂、小茴香、樟脑等。十滴水早在解放前就已经用于治疗夏季的发热头痛、呕吐泄泻等症，只是配方中含有鸦片。十滴水效果很好，据说患者只要服十滴，就能药到病除，这也是“十滴水”名称的由来。后来配方中的鸦片被取消了，但其疗效还是极佳，所以一直沿用至今。

十滴水具有健胃、祛暑的功效，治疗因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症效果很好。需要注意的是，和藿香正气水一样，十滴水的配方中也含有一定浓度的酒精。因此，对酒精过敏者或正在驾驶的人员最好慎用。

此外，由于十滴水所含的药物成分有一定毒性，且药性较烈，孕妇、儿童、年老体虚者都不宜使用，需要时最好咨询医师。

小贴士 藿香正气水和十滴水一样吗？

藿香正气水和十滴水都是夏季里家庭的常用药，都能治疗夏季暑热引起的胃肠不适、腹痛恶心等症状，所以很多人都会误认为两种药的功效差不多，不舒服时也就随便选一种服药了事。其实，藿香正气水与十滴水在药物组成、功效主治，以及用法用量上都有着很大的差别。

要想了解藿香正气水和十滴水的区别，我们需要先分清夏季感冒有哪些类型。

夏季发生感冒常有两种可能：一种是感受“寒湿”之邪，也称“阴暑”。夏天天气炎热，如果过度使用空调、电扇，或天气骤然变冷，或淋雨等，就可能感受“寒湿”之邪；另一种是感受“暑热”之邪，也称“热伤风”，如长期处在高温、闷热的环境下或从事室外工作，由于体内过多的热量散发不出来，一旦受风着凉，就容易造成“热伤风”。这两种不同的夏季感冒还可以从舌苔的颜色上加以区分：如果舌苔偏白腻，多属寒湿型；如果舌苔偏黄腻，则多属湿热型。一般来说，夏季感冒中“热伤风”比“阴暑”发生的机会多。

治疗上，如果感受的是“寒湿”之邪，最好选择以解表散寒、化湿和中作用为主的藿香正气水；如果感受的是“暑热”之邪，可以选择有祛暑功效的十滴水。

三、泻下剂

1.麻仁润肠丸——润肠通便

麻仁润肠丸是根据古代《伤寒论》中的“麻子仁丸”修改而成的，包括火麻仁、苦杏仁、大黄、木香、陈皮、白芍、蜂蜜等中药，具有很好的润肠通便功效，可用于治疗大肠积热引起的津液不足、肠道失润、脘腹胀满、大便秘结等症。现在常用于治疗老年性或习惯性便秘，也可用于痔疮便秘。

除了麻仁润肠丸，药名中包含麻仁的润肠通便中成药还有麻仁丸、麻仁滋脾丸、麻仁软胶囊等。这些中成药中都含有“麻仁”，可见麻仁在治疗便秘中具有很重要的作用。麻仁可以通过促进胃肠蠕动，起到润肠通便的作用，因此，对于脾胃虚弱、容易滑肠的人来说，最好不要使用麻仁润肠丸通便。

此外，根据药典记载，火麻仁有一定的毒性，如果一次食入过量可引起中毒。中毒时主要表现为恶心、呕吐、腹泻、四肢麻木，甚至发生抽搐、昏迷等危象。所以服用含有火麻仁类的中成药时，一定要在医生指导下进

行，而且不可久服或擅自加大用量，以免引起中毒。孕妇或体质较弱的患者也不要使用麻仁润肠丸或含有麻仁的其他中成药。

小贴士 丸散膏丹是怎么做出来的？

中药经过千年的发展一路走来，产生了很多种剂型。在中成药的包装盒上，我们常可以看到“蜜丸”、“水丸”等不同字样。据统计，中药的传统剂型有四十余种之多。其中最为人熟知的除了汤剂，就是丸、散、膏、丹了。那么，丸散膏丹到底是怎么做出来的？它们各自都有什么特点呢？

丸剂：丸剂是指先将药物研成细末，再与一定的赋形剂（如蜂蜜、水等）混合成圆球状。根据选择的赋形剂不同，丸剂又可以分为蜜丸、水蜜丸、水丸等多种。

蜜丸是临床应用最广泛的一种中成药，是将研细的药物粉末与蜂蜜混合而成的，重量一般为 3 克、6 克或 9 克，也有更小一些的蜜丸，重量在 1.5 克左右。蜂蜜含有丰富的营养成分，具有润肺止咳、润肠通便、解毒以及滋补作用。此外，用蜂蜜做赋形剂还能起到矫味的作用。蜂蜜中含有大量的还原糖，能防止药物中的有效成分氧化变质。由于在加工过程中使用了蜂蜜，蜜丸的药性一般比较缓和，多用于慢性病和需要滋补的疾病。

蜜丸制造过程中对蜂蜜的要求很严格。一般选择乳白色或淡黄色的蜂蜜，这类蜂蜜黏稠含水量较少，如常见的荆条蜜、枣花蜜就比较适合制造蜜丸。蜂蜜使用前需要先经过“炼制”的过程。“炼制”就是通过加热的方法，去除蜂蜜中多余的水分，增强蜂蜜的黏性，同时杀死蜂蜜中可能含有的微生物。按照加热的程度不同可以将蜂蜜炼成“嫩蜜”、“炼蜜”、“老蜜”三种。“嫩蜜”适合与含有较多脂肪、淀粉、黏液质、糖类或动物成分的药物一起混合制丸，“炼蜜”适合与含有较多纤维、淀粉、糖类以及油质的药物一起混合制丸，“老蜜”适合与含大量纤维素、矿物质的药物一起混合制丸。

“炼”好的蜜按照一定比例和药粉混合均匀并揉和成软团，再通过机

器或手工分割、塑形就可以制成我们见到的外表光滑一致的蜜丸了。

水蜜丸是在蜜丸的基础上研发出来的，是将研细的药材粉末，用一定比例的蜜水作黏合剂而制成的干燥小球。和蜜丸的制作过程相比，水蜜丸的制作更加简单，而且制造出来的药丸小，易于服用。

水丸也叫水泛丸，是将研细的药材粉末用冷开水、药汁或其他液体（如酒、醋，但不包含蜂蜜）为黏合剂制成的干燥小球。水虽然本身没有黏性，但可以通过润湿溶解药物中的黏液质、糖、淀粉、胶质等产生黏性。和前两种丸剂相比，水丸具有体积更小、不易吸潮、易于保管贮存等优点。

散剂：散剂是将药物按照要求研成密度均匀的粉末而制成的粉状剂型。按照治疗的需要，研成的粉末有粗有细，一般来说，内服散剂均应通过80～100目筛。如果是用于治疗消化道溃疡的散剂，对药粉的要求更细，往往需要通过120目筛，以充分发挥药粉治疗和保护溃疡面的作用；如果是治疗五官科疾病的散剂，粉末就更细了，必须通过200目筛才可。

膏剂：膏剂是药物经水或油煎煮浓缩而成的剂型。有内服和外用两种。常见的有煎膏、软膏、硬膏几种。

煎膏主要用于内服，是将药材反复煎煮后，去除药渣，将煮出的药汁浓缩，再加入蜂蜜或砂糖等制成膏状药。

软膏和硬膏都是外用剂型。软膏一般为半固体，可涂在皮肤、黏膜等部位，是外科和皮肤科常用的剂型；硬膏又称药膏、黑膏药，需要先将药物用麻油炸取其中的有效成分，然后去渣，再继续熬制浓缩而成的。制成后可以根据需要铺在各种大小的药布上。如常用的治疗跌打损伤、风湿痹痛等症的各种外用膏药就属硬膏。

丹剂：丹的叫法最早来源于炼丹术。后来，某些含有贵重成分的中成药，或为了强调某些中成药的突出疗效，也都被称为丹。因此，“丹”可能是蜜丸，如大活络丹，也可能是水丸，如人丹。

四、清热剂

1.黄连上清丸——清热泻火

黄连上清丸是由黄连、黄芩、栀子、大黄、连翘、荆芥穗、菊花、白芷、薄荷、川芎、防风、甘草、黄柏、桔梗、蔓荆子、石膏、旋覆花等中药组成的，具有清热通便、散风止痛的功效，用于治疗头晕脑胀、牙龈肿痛、口舌生疮、咽喉红肿、耳痛耳鸣、暴发火眼、大便干燥、小便黄赤等“上火”表现。

“上火”是中医的专用词汇，在西医中还没有一个或几个名词能涵盖“上火”这么丰富的内容。中医理论中，“上火”属于实热证。口腔溃疡、咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、口唇疱疹、牙龈肿痛、声音嘶哑、口臭、全身燥热、心烦不宁、小便发黄、大便秘结等都是上火的常见表现。引发“上火”的原因很多，情绪波动、中暑、受凉、嗜食烟酒、过食辛辣及肥甘厚味、缺少睡眠等很多情况都可能引起上火。

黄连上清丸的清热之力较强，服后会有明显的通泻大便的作用，因此，孕妇、婴幼儿、年老体虚者或平素大便偏稀者需要慎用，或在医生师指导下服用。此外，服用这类清热药期间，需要一定的忌口，如忌食辛辣刺激等食物，避免清热的同时又生内热。还要注意的是，清热药不宜和具有温补作用的补益药同时使用，这是由于两者在药性上一寒一热，功效上一泻一补，合用不但影响功效，还会导致祛邪不尽。

2.牛黄上清丸——清热泻火

牛黄上清丸是由牛黄、黄连、大黄、黄芩、连翘、栀子、生石膏、菊花、白芷、冰片、薄荷、赤芍、川芎、当归、地黄、甘草、黄柏、荆芥穗、桔梗等药物组成的。

同上面介绍的黄连上清丸相似，牛黄上清丸也有很好的清热泻火、散风止痛的功效，用于治疗热毒内盛、风火上攻所致的头痛眩晕、目赤耳鸣、

咽喉肿痛、口舌生疮、牙龈肿痛、大便燥结等症，尤其是治疗风热郁于上焦引起的风火赤眼、头晕目眩最为合适。注意事项方面，牛黄上清丸和黄连上清丸也基本一样。

小贴士 黄连上清丸和牛黄上清丸有什么区别？

黄连上清丸主要包含17味中药，牛黄上清丸包含19味中药，细看不难发现，其中竟然有14味中药是相同的。

黄连上清丸包括：黄连、黄芩、栀子、大黄、连翘、荆芥穗、菊花、白芷、薄荷、川芎、甘草、黄柏、桔梗、石膏、蔓荆子、防风、旋覆花。

牛黄上清丸包括：牛黄、黄连、大黄、黄芩、连翘、栀子、生石膏、菊花、白芷、薄荷、甘草、黄柏、荆芥穗、桔梗、川芎、赤芍、当归、地黄、冰片。

从功效和主治上看，牛黄上清丸和黄连上清丸都含有一些解表药，都具有散风止痛的作用，擅长治疗上焦风热引起的各种症状，因此，有时候两药是可以相互替代使用的。

不同的是，黄连上清丸以黄连为主药，而牛黄上清丸是以牛黄为主药。牛黄为寒凉极品，因此牛黄上清丸的清热之力更强。此外，牛黄上清丸中还含有少量冰片，冰片具有清心、开窍、醒神的功效，更适合感受风热邪气较重，以及伴有头昏脑胀等症状的患者。

3.牛黄解毒丸——清热泻火

牛黄解毒丸是棕黄色的大蜜丸，由牛黄、雄黄、冰片、石膏、大黄、黄芩、桔梗、甘草等药物组成。牛黄解毒片是在牛黄解毒丸的基础上进一步开发出来的，服用更加方便。

牛黄解毒丸是百姓日常生活中常用的中成药之一，具有清热解毒的作用，是治疗热毒壅盛引起的咽喉红肿、牙龈肿痛、大便秘结、口舌生疮的常用药。临床常用于治疗急性扁桃体炎、咽炎、牙龈炎、口腔溃疡兼便秘等“上火”引起的不适。

牛黄解毒丸原属非处方药，可以自行在药店购买，但是由于牛黄解毒丸的配方中含有雄黄，容易引起不良反应，现在已经改为处方药。

牛黄解毒丸中含有的雄黄，其化学成分为二硫化二砷，在制剂或存放的过程中，可能会由于温度过高而分解变成剧毒的三氧化二砷，也就是俗称的砒霜。小剂量的三氧化二砷进入体内后一般不会马上引起中毒，但可能会在体内累积起来。因此，长期或过量服用就容易引起慢性砷中毒。老人、儿童因肝肾功能相对低下或尚未发育完全，不宜使用这类药物，孕妇更要忌用。牛黄的性质很寒凉，平素体质虚寒或脾胃虚弱，有肢寒怕冷、手脚不温、大便稀溏等表现的人，也不宜服用牛黄解毒丸。

4.双黄连合剂——清热解毒

很多人认为，“双黄连”合剂一定含有大量的黄连，其实不然。“双黄连”合剂不含黄连，而是包含另外三种药物：金银花（又叫双花）、黄芩和连翘，这三味中药各取一字，就组成了“双黄连”。双黄连合剂具有辛凉解表、清热解毒的功效。

金银花疏风清热解毒，黄连泻火清热祛湿，连翘泻火清心。现代药理研究证实，这三种中药都有抗菌作用，对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、溶血性链球菌、痢疾等有一定的抑制作用。因此，双黄连合剂主要用于外感风热引起的发热、微恶风寒或不恶寒、咳嗽气促、咯痰色黄、咽喉红肿疼痛等症。临床上常用于治疗上呼吸道感染、急性支气管炎、急性扁桃腺炎、轻型肺炎等。需要注意的是，双黄连合剂属清热剂，不适用于治疗感受寒邪引起的风寒感冒。

5.银黄颗粒——清热泻火

银黄颗粒的命名原则和双黄连合剂类似，我们不妨先从药名上推断一下银黄颗粒是由哪两种药物组成的？

银黄颗粒由金银花、黄芩两味中药组成，具有清热解毒、消炎、抗变态反应的作用，临床上用于治疗急性扁桃体炎、急性咽喉炎、上呼吸道感染等疾病。需要注意的是，服用银黄颗粒期间不宜使用其他具有滋补性质的

中药。此外，银黄颗粒对急性非化脓性感染的治疗效果较好，但对于炎症期发热的退热作用较弱，因此，急性扁桃体炎、急性咽喉炎出现化脓情况的患者，以及发热较重的患者应在医生指导下配合其他药物一起治疗。

6.板蓝根颗粒——清热泻火

板蓝根颗粒中只含有一味中药——板蓝根。板蓝根具有清热解毒的作用，药理研究发现它有很好的抗菌、抗病毒能力，可用于病毒性感冒、流行性乙型脑炎、扁桃体炎、腮腺炎等疾病的防治。因此感冒时，尤其是病毒性感冒流行的冬春季节，很多人都会连续喝上几天板蓝根颗粒，来预防感冒。

其实，板蓝根颗粒并不适合所有人。板蓝根属苦寒药，服用过多容易损伤脾胃。体质虚寒的人更不宜多饮。

总体上来说，板蓝根是比较安全的一味中药，但如果长时间大量使用，当肝脏的解毒功能下降时，就可能引起药物蓄积中毒。从这个方面看，板蓝根颗粒也不宜常服。

还需要提醒的是，虽然板蓝根具有抗菌抗病毒的功效，但到底能在多大程度上起到抗病毒、防流感的作用，还很难说。作为人们耳熟能详的中成药，人们对板蓝根冲剂的态度往往是“因熟悉而滥用”。其实，预防流感有很多更简单易行且效果确切的方法，如增加体育锻炼、加强营养、保证充足的睡眠、接种疫苗等。很多专家并不推荐使用板蓝根颗粒来预防流感。

7.茵栀黄颗粒——清热祛湿

茵栀黄颗粒是由茵陈、栀子、黄芩、金银花四种药物的提取物制成的。其中，茵陈具有很好的退黄疸作用；栀子、黄芩善于清内热、泻火解毒；金银花既可以疏散在表的风热之邪，又可清退在里的热毒。药理研究也证实茵栀黄颗粒具有保护肝损伤的作用。因此，临床上常用于治疗急、慢性病毒性肝炎引起的黄疸及转氨酶升高。

新生儿出生后的几天里，往往会出现黄疸。这是由于新生儿时期，体内胆红素代谢异常，引起血中胆红素水平升高，造成皮肤、黏膜及巩膜发

生黄染。新生儿的黄疸可以分为生理性和病理性两种。生理性黄疸，多在出生后7～10天左右消退；病理性黄疸一般在出生后24小时出现，持续2～3周仍然很难消退，由于血液中胆红素浓度过高，还有可能引起胆红素脑病。一般来说，生理性黄疸不需要特殊治疗，而病理性黄疸如不能及时消退，则可能对大脑造成损害。茵栀黄颗粒可用于新生儿病理性黄疸的辅助治疗，有助于加快黄疸消退的速度，减少胆红素脑病发生的可能。

8.复方黄连素片——清热泻火

复方黄连素片是在黄连素片（盐酸小檗碱）的基础上，配方中又增加了木香、吴茱萸、白芍等药，具有清热燥湿、行气止痛、止泻痢的功效。

由于消化道受到刺激并发炎，导致胃肠出现一系列异常症状被称为胃肠炎，大多是由病毒感染引起的。如果食用了被污染的食物或水，或者有毒性的东西，也可能引起胃肠炎。此外，某些人对某些食物（番茄、浆果、鸡蛋、牛奶制品及海鲜等）有过敏反应，食用后也会引起胃肠炎。胃肠炎的症状主要是腹泻和呕吐，有时还会表现为反复呕吐、频繁水样腹泻、腹痛、抽搐、发热及极度虚弱，严重时会导致机体脱水，发生休克。

复方黄连素片的主要成分——盐酸小檗碱具有良好的抗菌消炎作用，通过与木香、吴茱萸、白芍的科学配伍后，可用来治疗大肠湿热型肠炎和痢疾引起的赤白下痢、里急后重或暴注下泻、肛门灼热以及脘腹疼痛、胀痛等症，是临床上治疗胃肠炎的常用药。此外，还有一些研究发现，复方黄连素片中的盐酸小檗碱属钙通道拮抗剂，对心血管疾病、糖尿病等也有一定的疗效，但目前这些方面的研究还在进行中。

小贴士 夏季常用药如何使用？

夏季的气候特点是高温多湿，在这种环境下，细菌、病毒等微生物大量滋生，食物容易腐败变质，人们在生活中常易贪凉喜冷，因此，中暑、消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病成了夏季的常见病、多发

病。在家庭小药箱里，也常常准备一些常用药品，如藿香正气水、板蓝根冲剂、人丹、黄连素、金银花露等。那么，这些药物有什么不同，在使用时有什么注意事项呢？

1.藿香正气水：具有散寒解表，化湿和中的功效。主治夏季外感风寒、内有湿热引起的发热头痛、头重如裹、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。常见的不良反应是过敏反应，包括皮肤瘙痒、皮疹、支气管哮喘，甚至出现紫癜、上消化道出血等。此外，服用藿香正气水期间，应避免服用具有滋补作用的中药或中成药，以免降低药物疗效或因药物相互作用而发生不良反应。

2.板蓝根冲剂：具有清热解毒、凉血消肿、利咽的功效，主要治疗发热、头痛、咽痛等感冒引起的不适症状。按照说明书正常服用一般不会出现不良反应，但长期大量服用有可能出现皮疹和胃肠道刺激症状，有过敏体质的人尤其应该慎用。

3.人丹：主要由薄荷、桂皮、冰片、砂仁、麝香等药物组成，具有消暑开窍的作用，用于治疗暑热引起的恶心、呕吐、胸闷、头昏、头痛等症状。由于该药的传统配方中含有少量朱砂，所以不可长期、过量服用，以防发生汞中毒，儿童更应避免服用这类药物。

4.黄连素：主要成分是黄连小檗碱，是治疗痢疾、腹泻的良药。服用黄连素一般不会出现不良反应，少数病人会出现轻微的消化道刺激症状，如恶心、呕吐等。此外，服用黄连素时，应注意在病情控制后坚持多服用几天，以免祛邪不尽，造成慢性痢疾。

5.金银花露：金银花是一味安全有效的中药，发生不良反应的情况很少。在夏季的高温天气里，很多人经常用金银花泡水代茶饮用，有祛暑保健的功效。金银花露是由金银花蒸馏制成的，具有清热解毒、疏散风热的功效，对夏季发热口渴、痱子、疖肿、感冒咽痛等病症治疗效果不错。可直接服用，也可稀释后代水饮用。

五、温里剂

1.附子理中丸——温中健脾

附子理中丸是由附子、党参、白术、干姜、甘草五味中药组成的，具有温中健脾的功效。

现代药理研究发现，附子理中丸可增强胃部张力及胃肠蠕动，促进胃排空，还有增强体力和机体抗寒能力的作用。给小鼠服用附子理中丸后，小鼠在4℃冷水中游泳时间比没有服药前明显延长，这种情况说明小鼠的体力和抗寒能力都得到了一定程度的提高。此外，附子理中丸还有镇痛和增强免疫力的功能。

临床上常使用附子理中丸治疗由于脾胃虚寒，阳气不足引起的脘腹冷痛、呕吐腹泻、腹胀肠鸣、不欲饮食、手足发凉等症，有人用附子理中丸治疗胃及十二指肠溃疡，也取得了较好的疗效。此外，附子理中丸还可配伍其他药物，如人参归脾丸，治疗慢性腹泻。

需要注意的是，附子理中丸中含有有毒药物附子。附子中的有毒成分为乌头碱。乌头碱的毒性很强，一般2～5克就可致命。乌头碱过量引起的中毒可涉及多个器官和系统，如神经系统、消化系统、呼吸系统、循环系统等。乌头碱的中毒症状一般为口唇、舌、四肢麻木、恶心、呕吐、心悸、视物模糊、语言不清、心律失常。附子理中丸中附子用量不大，乌头碱的含量也不高，一般不会引起不良反应，但也要注意避免长期大量服用，尤其是服用附子理中丸治疗某些慢性病的老年患者，更应加以注意。

按照古代医籍的记载，服用附子理中丸，最好选择用生姜汤或米汤送服，这是由于生姜汤能减弱附子的毒性，米汤能减轻附子理中丸本身的温燥之性，从而增加药物的安全性和治疗效果。

2.香砂养胃丸——温中健脾

香砂养胃丸是由木香、砂仁、白术、陈皮、茯苓、半夏、香附、枳实、豆蔻、厚朴、藿香、甘草等药物组成的，具有健脾祛湿、消胀除满的功效。

现代研究发现，香砂养胃丸具有调节消化液分泌的功能；对胃肠道平滑肌具有良好的双向调节作用；还能保护胃黏膜，抑制胃溃疡的形成，降低胃溃疡发病率。

临床上，香砂养胃丸主要用来治疗脾胃运化无力引起的消化不良，如食后腹胀、不思饮食、胃部嘈杂、呕吐酸水、肠鸣便溏、倦怠无力、气短懒言、面色萎黄等症，还可用于老年性肠功能紊乱、胃神经官能症、胃及十二指肠溃疡等疾病的辅助治疗。

香砂养胃丸药性偏温略燥，不适合有热证表现的患者服用。服用香砂养胃丸最好用温开水，服药期间需要忌食生冷。

小贴士　中药有有效期吗？

有效期指的是药品在适宜的保存条件、没有打开包装的情况下可以保存的最长时间，是安全用药的基本保障之一。在这个时间范围里，药品可以发挥正常的疗效。那么，药品是否和食品一样，一旦超出了有效期就不能再服用了呢？答案是肯定的。试想一下，过期的食品尚且会对身体健康造成危害，过期药品则不但会影响疗效，延误疾病的治疗，还易导致不良反应。

与西药的有效期相比，中药的有效期管理显得比较混乱。人们习惯上认为，中药性质稳定，毒性小，存放多久都没关系，不存在有效期的问题。但由于中药饮片、中成药本身的特殊性，有效期问题很突出，甚至有不同药厂生产的同一类药品有效期不一致的现象。因此服药前一定要看清楚。

需要特别注意的是，即使是服用处在有效期内的药品也要谨慎。常见的情况有：包装蜜丸的蜡盒密封不严，导致蜜丸干裂、发霉；一些冲剂的塑料袋

包装破损，导致药品受潮结块；口服液在加工过程中由于工艺不良出现沉淀等现象。这些不但会影响药物的疗效，还容易引起不良反应。

六、止咳、平喘剂

1.通宣理肺丸——散寒止咳

通宣理肺丸出自清代御医所著的《慈禧光绪医方选议》，配伍包括半夏、陈皮、茯苓、甘草、黄芩、桔梗、杏仁、麻黄、前胡、枳壳、紫苏叶等，具有解表散寒、宣肺止嗽的功效，可用于治疗风寒感冒引起的咳嗽、发热恶寒、鼻塞流涕、头痛无汗、肢体酸痛等症。

通宣理肺丸是治疗风寒感冒咳嗽的常用药，与治疗风寒感冒的另一种常用药——感冒清热颗粒相比，通宣理肺丸疏散风寒、宣发肺气、止咳的作用更好。发汗在治疗风寒感冒中发挥着重要的作用，所以，如果能用热水服药，服后再喝一碗热的汤粥，可以起到帮助发汗的作用，治疗起来效果更好。需要注意的是，发汗后不可脱衣减被，以免二次受寒。

2.蛇胆川贝液——清肺止咳

蛇胆川贝液是常用的止咳化痰中成药，由蛇胆汁和贝母两味药组成，蛇胆汁可祛风、清热、解毒、化痰、明目，贝母可清热、散结、润肺，加之制剂过程中加入杏仁水、薄荷脑、蔗糖或蜂蜜等，蛇胆川贝液具有清热祛风、润肺止咳、除痰散结的功效，适合治疗风热导致的肺热咳嗽、胸闷、痰多气促、痰黄黏稠、咳痰不爽或久咳不止等。

中医学将咳嗽分为“风寒咳嗽”和“风热咳嗽”两类，治疗上遵从“寒者热之，热者寒之”的原则。风寒咳嗽主要表现为畏寒微热、痰液稀薄色白、舌苔白等；风热咳嗽主要表现为发热怕风、咳黄脓痰、口干咽燥、舌红苔黄等。蛇胆川贝液药性偏于寒凉，适用于治疗风热咳嗽，也可用于治疗肺热

或阴虚内热引起的咳嗽。

蛇胆川贝液是比较安全的止咳中成药，目前报道的不良反应主要是药物过敏反应，以药疹为多见，这可能与蛇胆汁中含有蛋白成分有关。因此，对蛇胆川贝液组成成分过敏的患者，或有过敏体质的患者需慎用。

按照国家药典规定，蛇胆川贝液中需使用蛇胆汁。但是由于蛇胆汁的资源匮乏且价格昂贵，有的生产厂家在蛇胆川贝液中掺入其他动物胆汁，如牛胆汁。这种“掺假”是否会影响药物的疗效，目前尚不得而知。

3.橘红丸——清肺止咳

橘红丸是由橘红、半夏、陈皮、地黄、茯苓、甘草、瓜蒌皮、滑石、桔梗、苦杏仁、款冬花、麦冬、石膏、浙贝母、紫苏子、紫菀等药物组成的。其中，橘红是以广东化州出产的（又称化橘红）质量最好，制成的橘红丸疗效也更好。

橘红丸具有清肺化痰、止咳润燥的功效，适合各年龄段的人服用。除可以止咳外，橘红丸还有温肺、健脾的功效，能在一定程度上缓解身体的疲劳感。临床上主要用来治疗久咳和一些陈旧性咳嗽，如哮喘、肺气肿、支气管炎或体虚引起的咳嗽、咽干、胸闷等症。从寒热上分，橘红丸的药性偏于温燥，比较适合治疗寒性咳嗽、咯吐白痰的情况。相反，如果是热性咳嗽，往往咯黄痰，同时还可能伴有喉咙痛、口干、咽干、身体燥热等热象，这种情况不适合服用橘红丸，误服反而会加重咳嗽。

需要注意的是，长服橘红丸容易引起便秘，服药期间最好多吃一些蔬菜或有润肠通便效用的食品。

4.养阴清肺丸——润肺止咳

养阴清肺丸是由地黄、玄参、麦冬、浙贝母、白芍、牡丹皮、薄荷、甘草等 8 味中药组成的，具有养阴清肺，止咳化痰的功效。最早是治疗白喉的常用方剂，现在主要用于治疗肺肾阴虚，津液不足，虚火上炎引起的咳嗽、口渴咽干、失音声哑、痰中带血、咽喉肿痛，或腰膝酸软、心烦少寐、五心烦热、盗汗颧红、男子遗精等症。现代多用于治疗急慢性支气管炎等有上述症状者。

养阴清肺丸重在一个“润”字，所以对春秋季节因气候干燥引起的口唇、鼻腔、咽喉干燥等症状特别适宜。一般来说，“阴虚”、“津伤”造成的咳嗽多为慢性病，短期服药很难痊愈，往往需要坚持用药一段时间。

5.蛤蚧定喘丸——清肺平喘

蛤蚧定喘丸是由蛤蚧、瓜蒌子、紫菀、麻黄、鳖甲、黄芩、甘草、麦冬、黄连、百合、紫苏子、石膏、苦杏仁等药物组成的，具有滋阴清肺、止咳平喘的功效，常用来治疗肺肾两虚，阴虚肺热引起的虚劳咳喘、气短烦热、胸胁郁闷、自汗盗汗等症。

现代研究证明，蛤蚧定喘丸有明显的镇咳、祛痰、平喘、抗菌、抗病毒、抗过敏、解痉作用，可提高机体的免疫力，对各种慢性支气管炎、支气管哮喘、慢阻肺等疾病造成的迁延性久咳有很好的疗效。

需要注意的是，蛤蚧定喘丸一般用于治疗各种慢性、虚劳病引起的咳喘，对于感冒咳嗽或其他急性炎症引起的咳嗽不适用。

小贴士 说说蛤蚧

蛤蚧又称“大壁虎”，属壁虎科爬行动物，其名字据说来源于叫声，雄蛤蚧的叫声似“蛤”，雌蛤蚧的叫声似“蚧”，两种声音合起来，就称蛤蚧。蛤蚧形似壁虎，但不是壁虎，其身长一般可达 30 多厘米。将蛤蚧处死后，取出内脏，略微干燥后，用竹片将四肢、头腹及尾部分别撑开并固定，然后用微火焙干就可以入药了。

中医认为，蛤蚧性平，味咸，归肺、肾经，具有补肺肾、益精血、止咳定喘的功效，是治疗虚劳咳嗽、气喘、咯血、消渴等症的常用药。

现代药理研究发现，蛤蚧除具有解痉平喘、抗炎等作用外，还有类似雌性和雄性激素样作用，能兴奋性腺，促使生殖器官发育和提高性功能，还能增强机体的免疫力。此外，动物试验发现，蛤蚧还能提高机体对高温、低温、缺氧等恶劣环境的适应能力，提高自由基代谢酶的活性，延缓衰老。

蛤蚧原本是野生动物药材，但随着自然环境的恶化和人为的长期大量捕捉，目前的野生蛤蚧数量已经不多。现在，为了保护这一野生动物资源，蛤蚧已被列为国家二级保护动物，市场上出售的入药用蛤蚧大多为人工饲养繁殖的。

七、开窍剂

1.安宫牛黄丸——清热开窍

安宫牛黄丸来源于清代著名医学家吴鞠通所著的《温病条辨》，是我国最负盛名的中成药之一。中医将安宫牛黄丸与紫雪丹、至宝丹并称为“三宝”，足见其在中医药领域中的重要地位。

安宫牛黄丸的配方中包含牛黄、郁金、犀角、黄芩、黄连、雄黄、栀子、朱砂、冰片、麝香、珍珠等，其中不乏很多珍贵药材。牛黄和麝香的配伍使用堪称是安宫牛黄丸的一大特点。牛黄性凉，具有清热解毒、豁痰开窍、熄风止痉的功效；麝香性温，具有开窍、通络、醒神的功效，是开窍之首药。牛黄与麝香一凉一温，配伍后，这种相反相成的作用使得安宫牛黄丸具有极好的清热解毒、芳香开窍的特点，开窍醒神的功效更加突出。

安宫牛黄丸可以用于治疗热病邪入心包，出现高热惊厥、神昏谵语等症，常用于治疗与中枢神经系统相关的疾病，包括各种原因引起的昏迷，如流行性脑膜炎、乙型肝炎、小儿惊风、中风（脑血管意外）、肝昏迷、脑外伤、糖尿病酮症酸中毒、尿毒症、药物中毒等。目前已被国家列为医院急诊必备的抢救中成药。

需要注意的是，安宫牛黄丸中含有雄黄和朱砂两种有毒性的中药。雄黄和朱砂分别含有砷和汞两种有毒的重金属，长期或大量服用可能引起中毒。另两种珍贵成分——麝香和牛黄——均有一定的致流产作用，因此孕妇不宜服用。此外，安宫牛黄丸药性偏寒，不适合脾胃虚弱者服用。

2.清开灵——清热开窍

清开灵是在古方“安宫牛黄丸”的基础上研制改进而来的，主要成分为牛黄、水牛角、珍珠母、黄芩、栀子、金银花、板蓝根等中药，具有清热解毒、凉血消肿、祛风化湿、活血通络等功能。清开灵退热效果非常好，被广泛应用于临床。在抗击“非典”的过程中，清开灵还被国家中医药管理局列为《SARS 中医药防治技术方案》首选用药。

目前常用的清开灵有口服液和注射液两种剂型，其中口服液在一般的药房就可以购买到，也较少发生不良反应。注射液一般在医院使用，有静脉点滴和肌肉注射两种，不良反应的发生率较高。据粗略统计，使用清开灵注射液的不良反应发生率一般为 2%～3%，即每一百个使用者中就有 2～3 个人会出现不良反应。这些不良反应包括：各种过敏性皮炎或皮疹、高烧、支气管哮喘、喉头水肿、呼吸困难、血管神经性水肿、过敏性紫癜等，甚至还有的患者因为发生过敏性休克而死亡。目前，这些不良反应已经引起了有关方面的重视，开始对药品进行技术上的改良，以减少不良反应的发生。需要注意的是，在使用清开灵注射液时应避免与其他抗生素，尤其是青霉素、庆大霉素配伍使用，更不要与其他药物混合在一起静脉点滴，因为这样会大大增加不良反应发生的几率。

3.苏合香丸——化痰开窍

如果说安宫牛黄丸属于具有“凉(性)开(窍)”作用的中成药，那么苏合香丸的作用恰恰相反，属于“温(性)开(窍)”的中成药。

苏合香丸来源于宋代。宋代宫廷医官按照宋徽宗的指示，将所收集的医方校订后编成《太平惠民和剂局方》，其中就有苏合香丸，是中医芳香开窍的著名代表方剂之一，配方中除包含水牛角、荜茇、白术、诃子肉、朱砂外，还包含“十种”香药：麝香、苏合香、安息香、檀香、沉香、丁香、香附、木香、乳香、冰片，具有芳香开窍、行气止痛、散寒化浊的功效。从组方上来看，苏合香丸整体药性偏温，可用于治疗各种寒性闭证。

苏合香丸在临床常用于治疗中风导致的突然昏倒、牙关紧闭、神志不

清、不省人事、半身不遂等重症。各种急性脑血管病、癔病性昏厥、癫痫、有毒气体中毒、老年痴呆症、流行性乙型脑炎、肝昏迷、冠心病心绞痛、心肌梗死等属寒(或寒凝气滞)者,都可以使用苏合香丸进行治疗。至今,苏合香丸仍是抢救煤气中毒、心肌梗死、心绞痛的有效药物。

八、固涩剂

1.缩泉丸——补肾缩尿

缩泉丸是由山药、乌药、益智仁三味中药组成的,有温肾祛寒、缩尿止遗的功效,主要用来治疗因肾虚下焦虚寒引起的小便频数、尿液清长、夜尿多、腰膝酸冷等症。临床上常用于慢性尿路感染、膀胱神经调节失常、真性及应力性尿失禁等病的辅助治疗,还可用于治疗老年人因膀胱括约肌无力造成的小便失禁和小儿遗尿。

小儿遗尿,就是平常所说的“尿床”。正常情况下,孩子在三岁以后基本不会发生夜间遗尿的情况,较迟一点的孩子,到五岁以后也不会出现这种情况了。儿童的神经系统发育尚未完全成熟,如果是偶有遗尿,一般不需要特殊治疗,可以通过养成良好的生活习惯来纠正,如定时睡觉、睡前小便、睡觉中间叫醒孩子去小便,以及睡前不做过度兴奋的游戏或看惊险刺激的电视节目等。

病理性的小儿遗尿分为两种,即原发性和继发性。原发性遗尿是由于膀胱功能发育不良导致的,继发性遗尿多由精神创伤或行为问题造成,也可能是继发于膀胱或其他疾病,如泌尿道感染、糖尿病、尿崩症、镰状细胞贫血等。如果是病理性的遗尿,就需要到医院进行详细检查和诊断,予以系统治疗。

九、扶正剂

1.补中益气丸——健脾益气

补中益气丸来源于金元时期四大医家之一的李东垣的名方“补中益气汤”，是由黄芪、党参、白术、柴胡、当归、升麻、陈皮和甘草配伍组成的，具有补中益气、升阳举陷的功效。

补中益气丸主要用于治疗脾胃虚弱、中气下陷引起的体倦乏力、食少腹胀、久泻、脱肛、子宫脱垂。现代研究发现，补中益气丸能增强机体非特异性抵抗力，还有一定的抗菌、抗病毒作用。补中益气丸临床上应用非常广泛，可用于多种疾病的辅助治疗，如营养不良、贫血、慢性胃炎、胃黏膜脱垂、胃轻瘫、慢性肝炎、慢性结肠炎、慢性痢疾、脱肛、便血、胃下垂、白细胞减少、失眠、月经不调等。

需要注意的是，补中益气丸属补益药，正在感冒、发热或咳嗽的患者不宜服用。此时邪气在表，盲目进补会使得外邪留在体内，不易祛除，疾病迁延不愈，这也就是中医常说的“闭门留寇”。

2.参苓白术散——健脾益气

参苓白术散源自宋代官方编订的《太平惠民和剂局方》。在宋代，这本书的地位相当于今天我们国家颁布的“药典”。参苓白术散是补脾胃的经典方剂，方中包含人参、茯苓、白术、山药、白扁豆、莲子、薏苡仁、砂仁、桔梗、甘草等药物，具有补脾胃、益肺气的功效。主要用于治疗脾胃虚弱、食少便溏、恶心呕吐、脘腹胀满，或肺气虚弱引起的气短咳嗽、体倦乏力等症。

现代研究证明，参苓白术散有增强机体免疫功能、抗疲劳、增强耐力、调节胃肠动力、促进胃排空的功能。还有研究发现，参苓白术散具有调节肠道菌群平衡，促进健康因子双歧杆菌增殖，抑制致病菌的作用，因此，对

慢性腹泻、胃肠道功能紊乱、消化性溃疡、小儿厌食症以及营养不良都有较好的治疗效果。

3.香砂六君丸——健脾和胃

香砂六君丸是由木香、砂仁、党参、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏等组成的,具有益气、健脾、和胃的功效,主要用于治疗脾虚气滞、消化不良、嗳气食少、脘腹胀满、大便溏泄等消化道不适。临床上常用于慢性胃肠炎、胃肠神经官能症等病的治疗。

香砂六君丸里含有健脾益气的党参和白术,尤其对治疗大便溏泄效果很好。现代研究表明,香砂六君丸有调节胃肠道功能,抑制胃肠道过度蠕动的作用,这也是香砂六君丸可以治疗大便溏泄的原因之一。体质偏热,常有便秘者不宜服用香砂六君丸。此外,香砂六君丸还可以治疗长期消化不良引起的胃部隐痛、不思饮食、食少、食后胀满等症。

4.归脾丸——健脾养血

归脾丸来源于南宋医学家严用和所著的《济生方》中的"归脾汤",是由人参(或党参)、白术、黄芪、甘草、茯苓、远志、酸枣仁、龙眼肉、当归、木香、大枣等药组成的,具有益气健脾、养血安神的功效,主要用来治疗心脾两虚引起的气短心悸、失眠多梦、头昏头晕、倦怠乏力、食欲不振、妇科崩漏、便血等症。

中医学认为"脾"主运化,是"后天之本"、"气血生化之源",脾虚则气血不足,因此补养气血,首先需要"健脾"。归脾丸中,白术、茯苓健脾渗湿;人参、黄芪大补脾胃元气;龙眼肉温肾益智;木香理气醒脾;酸枣仁宁心安神;当归补血;远志安神。由于药物配伍周密,虽然从药名上看,归脾丸的作用主要是健脾益气,实际上,它还有很好的养血安神功效。

目前在临床上,归脾丸的应用非常广泛。凡因脾虚气血不足引起的疾病,如神经衰弱(失眠、健忘、头晕等)、窦性心动过缓或阵发性心动过速(心悸、怔忡)、自汗、盗汗、各种慢性出血(胃及十二指肠溃疡出血、妇女崩漏等、血小板减少性紫癜等),都可以使用归脾丸进行治疗或辅助治疗。除此

之外，归脾丸还可用于更年期综合征、缺铁性贫血、老年性痴呆、脑外伤综合征、冠心病、高血压、甲状腺机能亢进等疾病。

5.六味地黄丸——滋阴补肾

六味地黄丸是人们耳熟能详的补肾名方。

顾名思义，六味地黄丸中含有六味中药：熟地、山药、山茱萸、茯苓、泽泻、牡丹皮。这六味中，可以分为“三补”和“三泻”两类。“三补”是熟地、山药、山茱萸，“三泻”是茯苓、泽泻、牡丹皮。正是这三补三泻，构成了六味地黄丸的特色。其中，熟地补肾、山药健脾、山茱萸益肝；茯苓泻脾湿、泽泻泻肾水、丹皮泻肝热。可见，六味地黄丸中补中有泻、泻中有补，相辅相成。

六味地黄丸最早起源于宋代，是当时儿科专家钱乙专门用来治疗小儿生长迟缓、发育不良的。由于组方严谨、疗效显著，六味地黄丸逐渐被后世广泛用于治疗内科、妇科、儿科等多种疾病，并一直沿用至今。

六味地黄丸具有滋阴补肾的功效，可用于头晕耳鸣、腰膝酸软、遗精盗汗等肾阴虚引起的症状。现代研究表明，六味地黄丸有增强免疫功能、抗衰老、抗疲劳、耐低温、耐缺氧、降血脂、降血压、改善血液流变性、调节植物神经功能、降血糖、改善肝肾功能、促进新陈代谢等作用。据统计，在各种研究报道中，可以用六味地黄丸治疗的病症多达一百多种，包括改善亚健康、提高免疫力、延缓衰老等一些保健功效。除此之外，在高血压、糖尿病、更年期综合征等一些慢性疾病的治疗和辅助治疗中，六味地黄丸的应用也非常广泛。

还需要说明的是，在六味地黄丸配方的基础上经过增减，又衍变出很多种新的药物。

知柏地黄丸：是在六味地黄丸基础上增加知母和黄柏，具有清虚火的作用，用于阴虚火旺，五心（手心、足心、及心胸部）烦热较重者；

杞菊地黄丸：是在六味地黄丸基础上增加枸杞和菊花，可用于治疗肝肾阴虚所致视力下降、两目干涩、目暗不明等症；

麦味地黄丸：是在六味地黄丸基础上增加麦冬和五味子，可用于治疗

肺肾阴虚出现的咽喉不利、声音嘶哑、干咳少痰等症；

归芍地黄丸：是在六味地黄丸基础上增加当归和白芍，可用于治疗肝肾阴血不足所致的面色无华、头晕耳鸣、月经不调等症。

小贴士 哪些人不适合吃六味地黄丸？

六味地黄丸是滋阴补肾的代表药，服用六味地黄丸之前，首先要分清是肾阴虚还是肾阳虚。六味地黄丸适合肾阴虚阳亢的患者，阴盛阳虚体质的患者不适合服用六味地黄丸，否则就会导致阴邪更盛，阳气更虚。

中医所说的肾，和现代医学所说的具有排泄功能的肾脏是不完全一样的。肾在中医学中被称为“先天之本”，不仅包括简单的肾脏实体，还包含了多个系统、多个器官的功能活动，与现代医学中的生殖系统、泌尿系统、骨骼系统、神经系统、呼吸系统等均有密切的关系。

肾阴虚和肾阳虚有哪些不同呢？肾阳虚的典型症状是腰膝酸软、乏力、体质虚弱、不耐疲劳、四肢发凉、喜热怕冷等。男性如果肾阳不足，还可能会出现勃起功能障碍、早泄、滑精等性功能问题。而肾阴虚的典型症状是潮热、盗汗、手脚心烦热、口燥咽干，如果是男性还可能经常发生遗精、梦遗、早泄等情况。有人简单地将阳虚和阴虚归纳为“阳虚怕冷，阴虚发热”，也有一定道理。

有人认为，六味地黄丸是补益药，常服可以有病治病，无病保健，男女皆可。其实，对于健康人来说，如果没有明显肾阴虚的症状，不应该自行服用六味地黄丸。此外，脾胃功能不好的人，也不适合长期服用。六味地黄丸的配方中滋阴的效力较强，特别是熟地黄，药性滋腻，长期服用容易妨碍消化功能，出现胸膈痞闷、脘腹胀满、口淡乏味、食欲下降、大便溏泄等不良反应。中老人一般脾胃功能较弱，如果需要服用六味地黄丸，最好间断服用，不要长期连续服用。

还需要提醒的是，正患有感冒发烧、腹泻腹痛，或咳嗽痰多等急症的患者也不宜使用六味地黄丸。道理和前面介绍的一样，外邪侵袭人体的时候，

首先需要祛除外邪，外邪尽退后，根据病情需要，才可以考虑是否服用补益药。因为外邪未散时服用补益药，会造成"闭门留寇"，反而加重病情。

6.知柏地黄丸——滋阴降火

知柏地黄丸是在六味地黄丸基础上增加知母和黄柏两味中药衍生出来的。知母清热泻火、生津润燥，黄柏清热燥湿、泻火除蒸、解毒疗疮。因此，知柏地黄丸在滋阴的基础上，还有降火的功效，常用于治疗腰膝酸软、乏力、筋骨酸痛、足跟痛、头晕耳鸣、健忘、失眠多梦等阴虚表现。此外，午后发热、两颧潮红、盗汗、梦遗、形体消瘦、咽干咽痛、虚火牙痛、干咳、痰中带血等阴虚所致的火旺表现也可服用知柏地黄丸。

临床上，知柏地黄丸可用于慢性肾炎、慢性肾功能不全、慢性肾盂肾炎、肾结核、甲亢、糖尿病、老年干燥综合征、更年期综合征、口腔炎、慢性咽炎、慢性前列腺炎、肺结核等病，证属阴虚火旺者的治疗。

7.杞菊地黄丸——滋阴养肝

杞菊地黄丸在六味地黄丸基础上增加了枸杞和菊花两味中药，这两味药都有养肝明目的作用，因此，杞菊地黄丸在整体功效上更偏于养肝明目，适合治疗各种肝肾阴虚、两目昏花、视物模糊、眼珠涩痛、怕光羞明、迎风流泪等症。

中医学认为，眼睛的功能与肝脏功能密切相关。肝开窍于目，肝血充足，目则能视，因此治疗眼部疾病，往往需要从肝脏入手调理。临床上杞菊地黄丸对肝肾阴虚引起的视神经炎、球后视神经炎、视神经萎缩、中心视网膜炎、干眼症、慢性青光眼、老年性白内障、早期老年黄斑变性等眼部疾患均有一定的治疗和改善作用。

此外，杞菊地黄丸能增强机体的免疫功能，具有抗衰老、改善肝脏脂肪代谢、降血脂、抗肿瘤、降血糖、降血压等多种作用。还可用于神经衰弱、脑震荡后遗症、慢性病毒性肝炎等疾病的辅助治疗。

需要注意的是，杞菊地黄丸和前面介绍的知柏地黄丸、六味地黄丸都属于补益类药物，空腹服用时药物的吸收更好。

8.金匮肾气丸——温补肾阳

金匮肾气丸也称八味地黄丸或桂附地黄丸，方中用六味来滋补肾阴，因其一派阴寒，所以加用具有温热之性的附子、桂枝，从而使整个药方具有了温补肾阳、化气行水的功效，可用于治疗肾虚水肿、肾虚咳嗽、腰膝酸软、小便不利、畏寒肢冷、阳痿、早泄等肾阳虚衰引起的病症。

现代研究表明，金匮肾气丸有抗衰老、增强免疫力、改善脂肪和糖代谢等作用，对慢性腰腿痛、慢性肾炎、前列腺增生、糖尿病酮固酮增多症、肾性水肿、肾上腺皮质机能减退症、甲状腺功能低下、慢性支气管哮喘、更年期综合征、老年性阴道炎、老年性尿失禁等病也有一定的辅助治疗作用。

小贴士　六味地黄丸、八味地黄丸，谁才是根？

八味地黄丸看似是在六味地黄丸基础上，增加桂枝、附子两味中药配伍组成的。其实，它的历史比起六味地黄丸来可悠久多了。在中医最经典的医书之一《伤寒杂病论》中就使用到这个方子了，将它称为肾气丸或八味丸。而六味地黄丸是宋代医家钱乙根据小儿纯阳之体不宜再用阳药温肾这一原则，将金匮肾气丸去掉两味药，化裁得来的。

9.四神丸——温补肾阳

四神丸是由肉豆蔻、补骨脂、五味子、吴茱萸、干姜、大枣等药物组成的，具有助肾散寒、止泻消胀的功效，可治疗脾肾虚寒引起的肠鸣肚胀、大便不实、五更溏泄、不思饮食、食物不化、久泻不止、神疲乏力、面黄体弱等症。现代研究发现，四神丸有抑制肠蠕动，缓解肠痉挛的作用，临床上常用于治疗慢性结肠炎、过敏性结肠炎、溃疡性结肠炎、肠结核等引起的久泻或五更泄泻，证属脾肾虚寒者。

小贴士 四神汤有什么功用?

在我国台湾地区,有一种很有特色的地方小吃,叫"四神汤"。 四神汤最早源于台湾东部,是用山药、莲子、茯苓、芡实为主要材料熬制的。由于这四种药材在中药里被称为"四臣子",经过闽南语发音后,就成了"四神"。有人习惯在四神汤的配料里额外再加入薏米,因此有时候,四神汤就成了"五神汤"。

这四种中药都含有大量淀粉,单独煎煮起来会有一些中药味,口感较涩,所以一般市售的四神汤中,还经常加入一些肉类,如猪肚、猪骨、猪小肠或排骨等,素食者可加豆制品。这样煮出来的汤不仅营养丰富,口感也更好了。

四神汤性平,有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱、食欲不振、容易腹泻、免疫力差的人长期食用。

10.消渴丸——益气养阴

消渴丸是既含中药成分,又含西药成分的复方制剂。中药包括葛根、地黄、黄芪、天花粉、五味子、山药、玉米须等,西药成分是磺脲类降糖药格列本脲。消渴丸既有中成药整体调节的特点,又兼有西药降糖疗效确切、起效迅速的特点,因此在糖尿病的治疗上应用非常广泛。

需要注意的是,由于消渴丸并不是单纯的中药制剂,其中含有西药的成分,因此服用时不能与普通的中成药混为一谈,更不可随意服用。

首先需要注意服药时间。由于消渴丸所含的格列本脲降糖作用强,起效迅速,发挥作用的高峰期一般出现在服药后的半小时到两小时内。因此最好在进餐前半小时内服用消渴丸, 进餐后正好达到其发挥降糖作用的高峰,这样不仅可以有效降糖,还可以避免发生低血糖。

其次是在适应症方面。没有被医生明确诊断为糖尿病,只是糖耐量异常的患者最好不要使用消渴丸。虽然消渴丸含有中药成分,但格列本脲有

明显的促进胰岛素分泌的作用，因此，对于糖耐量异常的患者来说，最好不要一开始就使用这类胰岛素促泌剂，应该在医生的指导下，先通过饮食和运动来控制疾病，这样往往就可以收到很好的效果。对于正在使用消渴丸治疗的患者来说，由于格列本脲的作用持续时间较长，每天的用药次数不能超过三次，而且应该尽量避免晚间临睡前服药，避免发生夜间低血糖反应。

第三，在不良反应发生方面。作为降糖药，消渴丸最常见的不良反应就是低血糖。低血糖的发生除了和用药剂量、用药时间等有关外，还和患者的肝肾功能有关。老年患者往往存在一定程度的肝肾功能不全。消渴丸中所含的格列本脲在体内需要通过肝脏代谢，并经过肾脏排出。因此，肝肾功能不全的患者最好不要使用。

11.生脉饮——益气复脉

生脉饮是中国古代的著名方剂，由人参、麦冬、五味子三味药组成。人参大补元气、益气复脉；麦冬养阴清热、清心除烦；五味子敛汗生津、固表止汗。三药合用，通过一补、一清、一敛，共同发挥益气生津、敛阴止汗的功效。生脉饮常用于治疗热病后期，气阴两伤，出现倦怠乏力、气短懒言、口渴多汗、脉微弱、心悸，或肺虚久咳、干咳少痰、咽干舌燥等症。

现代研究证实，生脉饮能增强心肌的收缩力，增加冠状动脉的血流量，改善心肌的供血状况，同时不增加心肌耗氧量，可用于治疗心肌梗死、心力衰竭、冠心病、心律失常等。此外，生脉饮还有调节血压、改善微循环、增加组织细胞灌流量的作用，可用于感染性休克的辅助治疗。临床上还使用生脉饮治疗中暑、急性感染性发热性疾病后期、流行性乙型脑炎、一氧化碳中毒、慢性气管炎、慢性咽炎、美尼尔综合征等疾病。

目前常见的生脉饮包括人参方和党参方两种。党参方就是将原方中的人参换成党参。一般来说，人参方生脉饮比党参方生脉饮补气作用强。此外，人参性热，适合体质偏寒凉，或重症、急症的患者服用，而党参性平，不燥不腻，比较适合气阴两虚的轻症和慢性病患者长期服用。

十、安神剂

天王补心丸——养心安神

天王补心丸又称天王补心丹，包含丹参、当归、石菖蒲、党参、茯苓、五味子、麦冬、天冬、地黄、玄参、远志、酸枣仁、柏子仁、桔梗、甘草、朱砂等药物，具有补血安神、滋阴清热的功效，常用于治疗心阴不足引起的心悸健忘、虚烦惊悸、神疲、失眠多梦、大便干燥、口舌生疮等症。

现代研究表明，天王补心丸具有镇静、抗惊厥、抗心律失常、增加心肌供血量、提高免疫力等作用，可以增强人体抗疲劳、抗缺氧、耐高温、耐低温的能力。

需要注意的是，天王补心丸药性偏于寒凉，因此，素有脾胃虚寒、消化不良者，或痰多湿重者最好不要服用。

天王补心丸中含有朱砂，朱砂的主要成分为硫化汞，常服会蓄积在体内引起中毒，最好不要长期服用。除安神外，朱砂还可以起到防腐的作用，便于中成药保存，而不易变质。

小贴士　中成药中的朱砂

除天王补心丹外，朱砂安神丸、冠心苏合丸、牛黄清心丸、安宫牛黄丸、大活络丹、柏子养心丸、再造丸、跌打丸、小儿至宝丸、小儿牛黄散、小儿保安丸等都含有朱砂。据报道，常用中成药中含有朱砂的品种约占10%，尤其是在儿科常用药中，含朱砂的成药品种甚至达到了20%。

朱砂具有清心镇惊、安神解毒的功效，临床上用于心悸易惊、失眠多梦、癫痫发狂、小儿惊风、视物昏花、口疮、喉痹、疮疡肿毒等很多病症的治疗。同

时，朱砂还有防腐的作用，便于中成药长期保存，因此，很多中成药中都含有朱砂。

朱砂的主要成分是硫化汞，除此之外，由于纯度不同，朱砂中还可能含有砷、铅、锑等有毒金属。大剂量或长期服用会引起消化系统、神经系统、心血管系统、泌尿系统等方面的不良反应。消化系统可出现食欲不振、恶心呕吐、腹痛、腹泻、上消化道出血、口腔有金属味、流涎、牙龈充血、肿胀、溃烂、出血、牙齿松动脱落、根部牙龈出现黑色汞线、肝功能异常、肝肿大等中毒表现。神经系统可出现视物模糊、睡眠不安、躁动多言、言语不清、易怒、幻觉、行动怪僻、肌肉震颤等。心血管系统可出现中毒性心肌炎、心律紊乱、血压下降、心电图异常、心力衰竭等。因此，对于含有朱砂成分的中成药，不宜大量或长期服用，尤其是肝、肾功能不全的患者，更不宜服用朱砂，以免发生汞中毒而加重病情。儿童由于肝肾功能尚未发育完全，也应慎用，以免对肝脏、肾脏造成损害。

十一、祛瘀剂

1.麝香保心丸——益气活血

麝香保心丸源于宋代名方“苏合香丸”。苏和香丸中含有青木香及朱砂，其中青木香含有的马兜铃酸，可造成肾功能损害，朱砂的主要成分是硫化汞，也属于有毒性的中药。后来，通过对苏合香丸中的成分进行逐一筛选，去除了朱砂、青木香等有毒性的成分，并增加了人参等补益成分，现在的麝香保心丸中主要含有蟾酥、人参、麝香、苏合香、牛黄、肉桂、冰片等成分，具有芳香通窍、益气强心的功效，可用于治疗心肌缺血引起的心绞痛、胸闷及心肌梗死。

研究表明，麝香保心丸可降低血胆固醇和低密度脂蛋白的浓度，抑制血管壁炎症、血管内膜增生及动脉粥样硬化，同时还有增强心肌收缩力、提高机体抗缺氧能力、调节机体免疫功能的作用。

麝香保心丸起效非常快，80%以上的患者在服药后五分钟内即可起效，最快30秒就可起效，这种情况与临床常用的硝酸甘油作用类似。需要注意的是，麝香保心丸是“保心丸”，而不是“救心丸”。因此，除了可以用于冠心病的急救外，长期服用麝香保心丸还有保护血管内皮细胞，促进缺血心肌生长出新的有供血能力的小血管，建立有效的侧支循环等作用，从而达到增加心肌供血、改善心功能、预防心绞痛的目的。一般来说，日常服用的剂量可以略小，如果是用于急救，则可以使用较大剂量。

2.复方丹参片——理气活血

复方丹参片是由丹参、三七及冰片按一定比例配伍制成的中成药，具有活血化瘀、理气止痛、安神宁心的功效。现代药理研究表明，复方丹参片能扩张冠状动脉，增加心脏的血液灌注，减慢心率，改善心肌缺氧，抑制血小板凝聚，降低血黏度，调节血脂。临床上，复方丹参片常用于治疗冠心病导致的胸闷、心悸、面色苍白、四肢厥冷等症。

复方丹参片很少发生不良反应，但是服用期间仍需注意以下几个问题。

1.复方丹参片中冰片含量较大，冰片有芳香走窜的特性，长期使用易耗气伤阳，因此脾胃虚寒，或患有食道炎、各种胃炎、胃及十二指肠溃疡的患者不宜长期连续使用。服药一般以10～15天为一疗程，疗程之间最好间隔开一段时间。

2.复方丹参片的有效成分为丹参酮，不宜和抗酸药，如三硅酸镁、氧化镁、胃舒平、胃得乐片、胃铋镁等合用，以免两种成分相互作用产生络合效应，形成螯合物，降低丹参的生物利用度，影响疗效。复方丹参片也不要与维生素 B_1、B_6 合用，以免产生沉淀，降低药物疗效。

3.长期服用复方丹参片可能引起低血钾症，常见表现有乏力、精神倦怠、反应迟钝、嗜睡、便秘、心律失常等。所以，对于经常使用复方丹参片的患者，服药期间最好定期检测血钾含量，或在服药过程中注意补充钾含量丰富的食物，如香蕉、橘子、黄豆、花生、蘑菇、土豆、白薯等。

4.复方丹参片并非急救用药，因此服药期间，如果出现心绞痛持续发作或心肌梗死，最好同时加用硝酸酯类药物，或采取其他的急救措施。

小贴士 复方丹参片和复方丹参滴丸有什么不同?

复方丹参滴丸是在复方丹参片的基础上,采用新技术研制而成的纯中药滴丸剂型。复方丹参滴丸有扩张冠状动脉,增加冠状动脉血流量,舒张血管平滑肌,降低心肌耗氧量,防止心肌缺血,抗血小板聚集等作用,能有效缓解心绞痛,减少动脉粥样硬化斑块形成,降低血脂,抑制血栓形成,预防心肌梗死。

从配方上看,复方丹参滴丸和复方丹参片都含有丹参、三七和冰片这三种的药物,那么它们之间有哪些不同呢?

首先是制造工艺的不同。复方丹参片是采用中药生药直接磨成细粉,然后通过压片制成的,而复方丹参滴丸则是用更新的技术,通过提取药物中的有效成分而制成的滴丸剂型。

其次是主要有效成分的不同。复方丹参片的主要有效成分是丹参酮,而复方丹参滴丸的主要有效成分为丹参素。和丹参酮相比,丹参素的水溶性更好,因此复方丹参滴丸的药理作用强于复方丹参片,起效更快。

此外,这两种药物中冰片的含量也不相同。复方丹参片中冰片用量偏大,因此对胃肠道的刺激也比较明显,患有慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡的患者服药后往往会有不适的感觉。而复方丹参滴丸中冰片的用量较少,显著减少了对胃肠道的刺激。

在临床使用方面,两种药物也不尽相同。复方丹参滴丸可以通过口服或舌下含服给药,药物吸收速度快,不仅可以作为冠心病患者的日常常规用药,还可作为缓解心绞痛的急救用药。而复方丹参片口服后药效发挥较慢,一般只能作为治疗冠心病的日常常规用药。

3.血府逐瘀丸——理气活血

血府逐瘀丸来源于清代医家王清任的名方“血府逐瘀汤”,是活血化瘀基本药。血府逐瘀丸包括当归、赤芍、桃仁、红花、川芎、地黄、牛膝、

枳壳、桔梗、柴胡、甘草等 11 味药，具有活血化瘀、理气止痛的功效，常用于治疗瘀血内阻引起的头痛、眩晕、胸痛、失眠多梦、心悸怔忡、急躁易怒等症。

现代研究表明，血府逐瘀丸具有抑制血小板聚集、改善血液流变性、改善微循环、抗炎消肿、降血脂、调节人体免疫功能等作用。临床上常使用血府逐瘀丸治疗脑损伤后综合征、脑梗塞、冠心病、心绞痛、血管性头痛、高血压等疾病。还有一些研究发现，血府逐瘀丸对慢性活动性肝炎、肝内胆管结石、周期性精神病、神经根型颈椎病、支气管哮喘、爆震性耳聋、慢性咽炎、声带息肉、急性视神经炎、外伤性玻璃体积血、骨折等属血瘀气滞的疾病也有一定的辅助治疗作用。

4.冠心苏合丸——化瘀宽胸

冠心苏合丸是治疗冠心病的常用药，由苏合香、冰片、檀香、青木香、乳香等中药制成，具有芳香开窍、宽胸理气、活血止痛的功效。主要用于治疗寒凝血脉、胸阳痹阻所致的胸痹、真心痛等，也就是西医所说的冠心病、心肌梗塞、心绞痛等疾病。

冠心苏合丸属急救用药，心绞痛发作时，可以将 1～2 丸冠心苏合丸含在舌下或嚼碎后吞服，就可很快缓解症状。和硝酸甘油相比，冠心苏合丸的起效时间稍慢，但作用持续的时间较长，而且不宜引起头痛、头胀、头昏等不适。

冠心苏合丸不适合长期服用，当心绞痛缓解后，就应停用。长期服用不会起到预防心梗或心绞痛的作用。此外，由于冠心苏合丸中含有苏合香、檀香、青木香、冰片、乳香等芳香开窍、理气止痛的药物，过多服用会耗散人体元气，不利病情的康复。

冠心苏合丸中的药物大多偏辛温，适合治疗寒证。如果原本就表现出热象，属热证或阴虚火旺的患者，服药后更会“雪上加霜”，出现鼻腔发热、口干舌燥、咽喉干燥、渴欲饮水、大便秘结等不适，因此这类患者最好不要服用冠心苏合丸。

还需注意的是，如果患者出现高热神昏、牙关紧闭或突然昏倒、不省

人事、目合口开、手足逆冷、大汗淋漓、脉微欲绝等闭证或脱证的表现，也不宜使用冠心苏合丸，否则会耗散元气，导致病情恶化。

冠心苏合丸含有的冰片、苏合香等成分，对胃和食道黏膜具有一定的刺激性，服后容易引起胃部不适或疼痛，因此，患有胃窦炎、胃溃疡、食管炎等胃病的冠心病患者，最好不要选择冠心苏合丸。

5.速效救心丸——化瘀宽胸

速效救心丸也是治疗冠心病心绞痛的常用药，具有行气活血、祛瘀止痛的功效。现代研究表明，速效救心丸能扩张冠状动脉，明显增加冠状动脉血流量，保护心肌细胞、缓解心绞痛，舒张血管平滑肌，抑制动脉粥样硬化斑块的形成，降低血黏度，适于治疗冠心病、心绞痛和心肌梗死。

与冠心苏合丸类似，速效救心丸中主要含有川芎和冰片，长期使用易耗气伤阳。因此使用时一定要注意用药剂量不宜过大。很多老年患者“恨病吃药”，为了更快起效，缓解心绞痛，往往自行加大剂量，这种做法是不可取的。

小贴士　速效救心丸怎么吃？

有些患有冠心病的老年朋友常有随身携带速效救心丸以防止突发情况的习惯。那么，怎样服用速效救心丸才能更好地发挥急救作用呢？

1.服用速效救心丸需要采用舌下含服的方式。舌下有丰富的毛细血管和适宜的温度，能保证速效救心丸在较短的时间内迅速融化，吸收入血发挥功效。注意，服用速效救心丸时千万不要直接吞服，这样药物必须经过胃肠吸收后才能发挥药效，起效时间会延迟。有些老年朋友觉得速效救心丸的气味比较大，平常闻一闻也可以起到一定的治疗作用，其实不然。速效救心丸中所含的川芎和冰片含有的丰富的挥发油就是我们闻到的特殊香气的来源。闻到这种气味可能会产生头脑清醒的感觉，但起不到扩张冠状动脉，增加心肌供血的作用，也就不能发挥速效救心丸的急救作用。所

以，服用速效救心丸最有效的办法还是舌下含服。

2.还需要注意的是，含服速效救心丸会有明显的苦辣或凉麻感，这是正常现象。如果服用时，药物的这种味道很小或没有味道，可能表明药物已经过期或失效。

3.服用速效救心丸的时机很重要。如果想最大限度地发挥速效救心丸的功效，最好在心绞痛发作前或刚刚开始发作时就服药。有心绞痛发作史的患者，最好找到自己的发病规律，一旦出现胸闷、心前区不适、左肩膀酸沉等症状后，就应该意识到可能是心绞痛发作的前兆，及时服药，才能起到更好的急救作用。

4.含服速效救心丸时，最好取坐位姿势。有些老年患者认为，心绞痛发作时需要休息，所以躺着服药是最适合的。其实，躺着的时候，身体各部位回流到心脏的血液较多，会加重心脏负担，不利于心绞痛的治疗。如果是站着服药，头部位置较高，服药后，随着血管的扩张和血压的降低，容易引起头晕、目眩，甚至晕厥。因此，坐着服药是比较安全且适宜的。

一般来说，含服速效救心丸 10 分钟之内就能明显缓解心绞痛的各种不适。如果服药超过 10 分钟，症状仍得不到缓解，可以再服一次。如果连续服用两次还不能缓解症状，就可能是发生了急性心肌梗死，需要立即到医院进行急救。

6.地奥心血康胶囊——化瘀宽胸

地奥心血康胶囊是中药提取物，主要成分是从薯蓣属植物黄山药和穿龙薯蓣中提取的甾体总皂甙。其中薯蓣皂甙等 8 种甾体皂苷，具有活血化瘀、行气止痛、宣痹通阳、芳香温通、补益气血的功效。药理研究表明，地奥心血康胶囊具有增加冠脉血流量、改善心肌供血、降低心肌耗氧量、降血脂、降低血液黏稠度、改善微循环等作用，可用于冠心病、心绞痛、心肌缺血、心肌梗死、心律失常、高血压、高脂血症等心血管疾病，以及瘀血内阻引起的胸痹、眩晕、气短、心悸、胸闷等症的预防和治疗。还有临床资料表明，地奥心血康胶囊对消化性溃疡、美尼尔氏综合征、肾病综合症、偏头痛等也有一定的治疗效果。

地奥心血康胶囊较少引起不良反应。有些患者在服药初期可能出现口干、胃肠道不适、头晕等症状，一般无须特殊治疗，随着用药时间的延长，这些症状可自行消退。

7.通心络胶囊——化瘀通脉

通心络胶囊是由人参、水蛭、全蝎、土鳖虫、蜈蚣、蝉蜕、赤芍、冰片、檀香、降香、乳香和酸枣仁等药物组成的，具有益气活血、通络止痛的功效。通心络胶囊中含有多种虫类药。中医学认为，虫类药大多具有"钻通"的特性，有活血、化瘀、通络的功效，是治疗痹证的常用药物。临床上常用于气虚血瘀型冠心病、心绞痛、脑卒中、糖尿病并发症等疾病的治疗。

现代研究表明，通心络胶囊可以有效改善急性心肌缺血、缩小心肌梗死范围，还可增加冠脉血流量，降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白含量，并能够减轻局灶性脑缺血引起的脑组织损伤、减少脑梗塞范围、改善神经损伤症状、增加脑血流量、降低全血黏度、抑制血小板聚集和血栓形成、延长凝血时间。

服用通心络胶囊最好在饭后服用，避免引起胃部不适或胃痛。此外，由于含有多种具有活血、化瘀、通络作用的虫类药，孕妇或经期妇女不宜使用，以免造成流产或出血过多。

十二、理气剂

1.逍遥丸——舒肝解郁

逍遥丸来源于宋代《太平惠民和剂局方》，是由柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、甘草、生姜、薄荷 8 味药组成。逍遥丸最早是为肝郁脾虚、脾失健运的患者而配伍的，具有疏肝健脾养血的功效，是中医调理肝脾的名方。由于逍遥丸有很好的养血调经的作用，还被誉为"女科圣药"。

中医学中，肝脏的疏泄功能和人的情绪是密切相关的。如果肝脏的疏泄功能不好，肝气郁结，人就会出现烦躁、易怒等不良情绪。胸闷、郁郁寡欢、唉声叹气、急躁易怒、两胁疼痛等就是一些常见的外在表现。此外，肝气郁结还会对脾胃的运化功能带来不良影响，出现头晕、神疲、倦怠乏力、面色无华、食后胃胀不适、大便时干时稀等症状。这些都是逍遥丸的适应症。

顾名思义，"逍遥"就是很高兴、很快活的意思。方中所含的柴胡能疏肝，当归、白芍能养血，白术、茯苓能健脾。临床上，逍遥丸常用来治疗慢性肝炎、胆囊炎、胃炎等消化系统常见疾病。此外，逍遥丸在妇科的应用也非常广泛，对经前期综合征、月经不调（如月经先期、月经过多）、乳腺小叶增生等也都有很好的疗效。

逍遥丸也可以和其他药物配合使用，如气血亏虚严重者可以加归脾丸；阴虚火旺者可以加六味地黄丸、知柏地黄丸等。需要注意的是，服用逍遥丸期间最好不要吃辛辣刺激性的食物，以免降低药物的疗效。

2.丹栀逍遥丸——舒肝解郁

丹栀逍遥丸是在逍遥丸基础上，加入丹皮、栀子两味药组成的，具有舒肝解郁、健脾养血、清热调经的功效，可用来治疗肝郁血虚引起的胸闷、两胁胀痛、烦躁易怒、头痛目赤、食欲不振、口干口苦、脘腹疼痛、少腹坠胀、月经不调、乳房胀痛等。

现代研究表明，丹栀逍遥丸有解热、抗炎、抗菌、降血脂、降血压、调节子宫机能等作用，临床上常用于治疗妇女月经不调、经前期紧张症、慢性肝炎、乳腺增生症等疾病。此外，还有一些研究报道，使用丹栀逍遥丸治疗更年期综合征、抑郁症也取得了一定的疗效。

服用丹栀逍遥丸期间，不宜服用辛辣油炸以及牛羊肉等温补之品。

3.气滞胃痛颗粒——舒肝和胃

气滞胃痛颗粒是由白芍、柴胡、甘草、香附、延胡索、枳壳等药物组成的，具有舒肝理气、和胃止痛的功效，多用于治疗肝郁气滞引起的胸痞胀满、胃脘疼痛等症。

现代研究表明，气滞胃痛颗粒有镇痛、抗炎、抗溃疡、调节胃肠平滑肌等作用，对多种胃肠疾病都有很好的疗效，如急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃部神经官能症（如神经性呕吐、神经性厌食）、胃痉挛等。此外，气滞胃痛颗粒还可用于慢性胰腺炎、慢性胆囊炎、慢性无黄疸性肝炎、肋间神经痛、肋软骨炎、原发性腹膜炎、乳腺炎等疾病的辅助治疗。

4.胃苏颗粒——舒肝和胃

胃苏颗粒是由槟榔、陈皮、佛手、鸡内金、香附、香橼、枳壳、紫苏梗等药物组成，具有理气消胀、和胃止痛的功效，常用于治疗气滞型胃脘痛，症见胃脘胀痛、窜及两胁、得嗳气（打嗝）或矢气（放屁）则舒、情绪郁怒则加重，以及胸闷食少、排便不畅等。

现代研究表明，胃苏颗粒可抑制胃液分泌、降低胃液酸度、抑制胃蛋白酶活性、减少溃疡面积、减轻溃疡程度，对胃黏膜有明显的保护作用，能增强胃肠蠕动和收缩力。临床上常用于慢性胃炎及消化性溃疡的治疗。

需要注意的是，胃苏颗粒理气作用较强，但其中所含的药物性质偏于温燥，不适用于有热性病表现的患者，否则反而会加重症状。

5.元胡止痛片——理气止痛

元胡止痛片是现代研制方，由元胡和白芷两味药组成，具有理气、活血、止痛的功效，常用于治疗气滞血瘀引起的各种痛症。

现代研究表明，元胡止痛片有镇痛、镇静、催眠、抑制胃液分泌、抗溃疡等作用。临床常用于胃炎、胃及十二指肠溃疡、肋间神经痛、痛经、血管神经性头痛、三叉神经痛、神经官能症导致的头痛、外感头痛、慢性腰腿痛，甚至冠心病、心绞痛等各种痛症的治疗。

6.三九胃泰颗粒——理气止痛

三九胃泰颗粒最早是由第一军医大学南方医院研制成功的，由三桠苦、黄芩、九里香、两面针、木香、茯苓、白芍、地黄等药物组成，具有清热燥湿、行气活血、柔肝止痛、消炎止痛、理气健脾的功效，常用于治疗上腹隐

痛、饱胀、反酸、恶心、呕吐、食欲下降等胃部不适。

现代研究表明，三九胃泰颗粒具有明显的抑制和吸附胃蛋白酶、调节胃肠蠕动、抑菌消炎、止血镇痛、改善微循环、促进蛋白质的合成代谢、增强机体的免疫调节功能和组织修复能力的作用。临床上，三九胃泰颗粒对各类慢性胃炎，如浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎等都有较好的疗效。

需要注意的是，慢性胃炎的治疗往往需要一个或多个治疗周期。服用三九胃泰颗粒治疗这类疾病，在治疗初期收到明显效果后，最好继续坚持服用一段时间，以巩固疗效。

十三、消导剂

保和丸——消食导滞

从名称上看，保和丸的含义有两个：一是药物作用平和，二是具有通腑消积和胃的作用。组成上，保和丸中含有山楂、神曲、半夏、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子、麦芽等药物，具有消食、导滞、和胃的功效，是治疗食积的常用药，对食积引起的消化不良、脘腹胀满或疼痛、嗳腐吞酸、不欲饮食、腹泻等症都有很好的疗效。

其中，山楂可消各类饮食引起的积滞，尤其善消油腻和肉类食物积滞；莱菔子和麦芽善消面食积滞；神曲善消谷食积滞。方中同时还配合有健脾、和胃、理气、止呕、利湿、清热等功效的药物，组方非常合理。

中医所说的食积，常常是由于饮食不节、暴饮暴食引起的。从现代医学的角度看，食积可能与胃肠分泌功能和运动功能紊乱有关。研究发现，保和丸对胃肠运动有一定的抑制作用，还有较强的抗乙酰胆碱、抗组胺作用，可以在一定程度上改善胃肠道功能，提高胃蛋白酶的活性，促进胰液的分泌，提高胰蛋白酶的浓度。这些就是保和丸可以治疗食积的主要原

因。临床上,保和丸常用于治疗慢性胃炎、急性胃肠炎、消化不良、腹泻等疾病。还有一些研究报道,用保和丸治疗慢性支气管炎、高脂血症、失眠等也取得了一定的疗效。

需要注意的是,一些治疗胃病的药物,如小苏打片、氢氧化铝等,都是家庭常备药。那么,当胃病不适的时候,是不是将保和丸和这些西药一起服用,效果会更好呢?其实,恰恰相反,保和丸和偏碱性的西药合用时,两者的治疗效果都会大打折扣。保和丸中含有的有机酸成分较多,属酸性药物,而小苏打片、氢氧化铝属碱性药物,二者合用时,会发生酸碱中和反应,影响药物疗效。还有一些中成药,如山楂丸、香砂养胃丸等也属于酸性药物,也要和小苏打片、氢氧化铝等碱性药物分开服用,以避免疗效降低。

十四、止血剂

1.槐角丸——凉血止血

槐角丸是一种常用中成药,由槐角、地榆、黄芩、枳壳、当归、防风等中药组成,具有清肠疏风、凉血止血的功效,可用于治疗便血、痔疮等症。

现代研究表明,槐角能加快血液凝固的速度,降低血管壁的通透性,还有抗炎、抗氧化及抗肿瘤等作用;地榆可促进凝血,收缩毛细血管,缩短出血时间。在临床上,除了可以用来治疗便秘、痔疮外,槐角丸对高血压、牙痛、结肠炎等也都有一定的疗效。还有一些研究报道,使用槐角丸治疗脑血栓、神经性头痛、偏头痛、三叉神经痛、失眠、盆腔炎、口腔炎等也取得了一定的疗效。

2.三七胶囊——散瘀止血

三七胶囊是将三七研成细粉后制成的胶囊,主要成分就是三七。三七

胶囊具有散瘀止血、消肿定痛的功效,适合治疗各种外伤引起的出血,以及急、慢性软组织扭挫伤造成的红肿疼痛。

中药三七有很好的活血、止血、止痛的功效,古代医家有“人参补气第一,三七补血第一”的说法。现代研究表明,三七能明显缩短出血和凝血时间,有很好的止血功效,而且还能促进各类血细胞的生长,增加血细胞数目,有补血功效。 三七还有扩张外周血管,减低冠状动脉阻力,增加冠状动脉流量的作用。在神经系统方面,三七具有兴奋中枢神经、抗疲劳的作用,有利于增强学习和记忆功能。此外,三七还有提高巨噬细胞的吞噬率、增加血液中白细胞数量、抗炎抗感染等作用。临床上,三七胶囊广泛用于咯血、吐血、衄血(鼻部出血)、便血、崩漏(月经出血不止)、外伤出血、胸腹刺痛、跌打肿痛、原发性血小板减少性紫癜等疾病的治疗。

十五、治风剂

1.川芎茶调丸——疏散外风

川芎茶调丸是治疗头痛的常用药,由川芎、白芷、羌活、细辛、防风、荆芥、薄荷、甘草 8 味中药组成,具有疏风止痛的功效。川芎被古代医家称为“头痛之要药”。除川芎外,川芎茶调丸配方中还包含防风、荆芥、薄荷等解表药,因此最善于治疗感冒、鼻塞或鼻窦炎引起的头痛。此外,对偏头痛、血管性、神经性、紧张性头痛或外伤后遗症头痛等也有一定的疗效。

我们都知道,服药时最好用白开水,而不要使用茶水、牛奶、豆浆等饮料。尤其是不要用茶水服药。中医学认为茶有“解药效”的作用,这是由于茶叶中含有丰富的鞣酸,而很多中药和西药中的有效成分都是生物碱,如麻黄中含有的麻黄碱和伪麻黄碱,黄连与黄柏中含有的小檗碱,百部中含有的百部碱等,鞣酸很容易与药物中所含的生物碱发生化学作用,形成不溶性沉淀,从而影响药物在人体的吸收,无法发挥正常作用。此外,茶叶中

的鞣酸还容易与药物中的蛋白质、重金属盐发生作用产生沉淀，如胃蛋白酶、胰酶片、硫酸亚铁、富马酸铁等，影响药物的疗效。因此服药时一般不要用茶水。但是川芎茶调丸是个例外。

之所以叫“川芎茶调丸”，可见“茶”在这个药中所占的重要意义。服用川芎茶调丸最好用茶水送服，这点正是利用茶的苦寒之性，可以上清头目、止头痛，还可祛散风邪而解表。从现代医学的角度看，茶叶中含有少量的咖啡因，有兴奋神经中枢的作用，对止痛也有一定的帮助。所以，川芎茶调丸的说明书上明确注明最好用茶水服药。

2.正天丸——祛风化瘀

正天丸是在中医治疗头痛的四大古方（川芎茶调散、麻黄附子细辛汤、桃红四物汤、四藤消震饮）的基础上，合理选择其中的 15 味中药组成的，主要包括当归、川芎、细辛、红花、防风、独活、附子等。正天丸具有疏风活血、养血平肝、通络止痛等功效，适用于治疗外感风邪、瘀血阻络、血虚失养、肝阳上亢等原因引起的头痛，也适用于治疗西医诊断的偏头痛、神经性头痛、血管性头痛、紧张型头痛、颈椎病型头痛、三叉神经痛、经前头痛等多种慢性头痛类型。古人有“上为天，下为地，有病为邪，祛病为正”的说法，“正天丸”主要用来治疗头痛，这点也通过药方的名称直接反映出来。

现代研究表明，正天丸除了有镇痛、镇静的作用外，还有耐缺氧、增加心肌收缩力、降血压、扩张血管、降低心肌耗氧量、改善微循环、提高机体耐缺氧能力的作用。

3.华佗再造丸——祛风通络

华佗再造丸是新中国成立初期“京城四大名医”之一冉雪峰祖传治疗中风的秘方，后来经冉雪峰之子，著名中医冉小峰将这一家传秘方无偿献给国家。华佗再造丸属保密处方，为了研究配方的组成和疗效，它曾被作为国家“六五”重大科技攻关项目。

华佗再造丸主要包括当归、川芎、冰片、白芍、红参、五味子、马钱子、

红花、南星等中药，具有活血化瘀、化痰通络、行气止痛的功效，主要用于治疗瘀血或痰湿闭阻经络所导致的中风瘫痪、拘挛麻木、口眼歪斜、言语不清。

现代研究表明，华佗再造丸具有增加脑部供血量、抗凝血、抗血栓、扩张血管、改善血液流变性、促进脑出血后血肿的消除、清除受损脑组织产生的自由基、抑制过氧化物损伤、减少脑细胞凋亡、保护和修复神经细胞和受损的脑细胞、提高机体的免疫功能等多种药理作用，临床上常用于中风后恢复期的治疗。

中风的发生可以简单分成急性期、恢复期、恢复后期及中风后遗症期。那么，什么时候使用华佗再造丸比较合适呢？

如果突然出现舌僵、失语、或肢体麻木、活动不灵等表现，属于中风急性期。此时需要立即采取溶栓、抗凝、脱水等应急治疗方案，不能单独使用华佗再造丸。

到了中风的恢复期、恢复后期和后遗症期，均可使用华佗再造丸。过了急性期的患者，往往表现为气虚、神疲乏力、怕冷出汗、心悸胸闷等阳气虚的表现，此时，如果经过辨证，患者属气虚、血瘀、痰阻情况，就可以使用华佗再造丸。可见，在中风急性期时，华佗再造丸多属于配合治疗药，也就是“配角”，而在恢复期以后，华佗再造丸就能发挥出优势了。

从西医的角度讲，中风也就是脑卒中，可分为缺血性中风和出血性中风两类。华佗再造丸既可用于治疗缺血性中风，也可治疗出血性中风，但在出血的急性期最好不要使用，等到病情进入恢复期比较稳定后再开始使用，才能发挥其治疗优势。

服用华佗再造丸需要按照疗程服药，一般一个月为一个疗程，两个疗程之间可停药休息几天，也可连服2～3个疗程或者坚持服用直至痊愈。如果服药期间出现感冒发烧等情况，最好停服几天，等感冒好了再继续服用，以免助长内热，加重外感。

十六、祛湿剂

1.五苓散——消肿利水

五苓散来源于的《伤寒论》。《伤寒论》与《金匮要略》、《黄帝内经》、《温病条辨》并称为我国古代医学方面的“四大名著”。五苓散是《伤寒论》中的名方，由猪苓、茯苓、泽泻、肉桂、白术五味中药组成，具有化气利水、健脾利湿的功效。适用于外感风寒、内停水饮所致的发热头痛、烦渴饮水、小便不利，或水湿停聚所致的水肿、身重、小便不畅及心悸、气短、咳吐涎沫、头目眩晕等症。

五苓散在临床上常用于治疗急慢性肾炎水肿、肝硬化腹水、心源性水肿、急性肠炎、尿潴留、脑积水等疾病。此外，还有一些临床报道，使用五苓散治疗急性黄疸型肝炎、慢性充血性心衰、冠心病、菌群失调导致的慢性腹泻、眩晕、顽固性头痛、前列腺炎、手脚多汗症、荨麻疹、湿疹等病症，也有一定的疗效。

细心的人也许会发现，虽然名为“五苓散”，但实际组方中却只有茯苓和猪苓这“二苓”。另外的“三苓”是怎么回事呢？中医学的研究者也曾被这个问题困扰了很久。《伤寒论》是一部很严谨的著作，张仲景又是一位以严谨著称的医家，难道这是一个简单的数字错误吗？

中医理论中，白术性温，属东方春令之气；桂枝性热，属南方夏令之气，这里有两个时令的“令”。茯苓性平，属中央长夏之气，又是一个“苓”。此外，再按照五行五令五方的配属，北方冬令属水，若与动物相配即为属猪，因此猪苓属北方冬令之气。按照后天八卦的配属，泽泻属西方秋令之气。依照古代声韵训诂的方法，“苓”训为“令”，因此，这五味药合起来刚好是“五苓”。由此也可以看出，五苓散中的“五苓”，分别对应春、夏、秋、冬、长夏这“五令”，又和东、南、西、北、中相对应，这种对应关系也反映了天人合一的整体思想和阴阳五行学说在中医学中的应用。

2.普乐安胶囊——益肾通淋

普乐安胶囊的有效成分是油菜花的花粉，属于天然的花粉制剂。将采集来的天然花粉，经过粉碎，研成极细的粉末，然后加入适量的赋形剂和糖浆，制成小颗粒装入胶囊制成的。普乐安胶囊具有补肾固本的功效，可用于治疗肾气不固所致的腰膝酸软、尿后余沥等症。目前临床中主要用于慢性前列腺炎和良性前列腺增生的预防与治疗。

花粉是有花植物雄蕊的花药，也就是植物的"雄性生殖细胞"或植物的"精子"。按照传播方式的不同，花粉可以分成两种，一种是以风为媒介进行传播的，称"风媒花粉"，一种是以昆虫，主要是蜜蜂为媒介进行传播的，称"虫媒花粉"，也叫"蜂花粉"。目前食用和入药的大部分花粉都是"蜂花粉"。

蜜蜂从开放的花朵上采集花粉粒，然后混合自己腺体的分泌物（唾液），带回蜂巢，这就是"初加工"的花粉。这些"初加工"的花粉被养蜂人收集起来，就是蜂花粉。蜂花粉的成分十分复杂，包括蛋白质、游离氨基酸、碳水化合物、不饱和脂肪酸、维生素、常量元素与微量元素（包括铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、铬、硒、镍、锶、锡、硼、氟和钡等），还含有黄酮类化合物、有机酸、各种酶和辅酶。这些物质协同作用于人体，可以发挥多种功效。

现代研究表明，花粉对良性的前列腺增生、前列腺炎都有很显著的作用。这是由于前列腺疾病的发病大多与内分泌失调有关，花粉中含有的各种氨基酸可有效改善前列腺组织的血液循环，减轻水肿，缓解前列腺肥大引起的尿道梗阻。尤其是花粉中所含的黄酮类物质，具有很强的抗氧化功能，有益于前列腺疾病的治疗和康复。但是，并不是所有的花粉品种都有这种治疗效果。油菜花粉、荞麦花粉在治疗前列腺疾病方面效果最好。此外，花粉还有抗衰老、调节免疫功能、抗辐射以及促进毛发生长的作用。

有些家长认为，既然花粉有这么多功效，那么与其给孩子喝蜂蜜，不如再加上花粉，这样营养就更全面了。需要注意的是，儿童最好不要服用花

粉或花粉制剂。由于花粉中通常含有孕酮、雌二醇、睾酮、促黄体素、催乳素等性激素，如果儿童经常食用，可能会出现性早熟或其他生理功能失调，给身心发育带来不良影响。

3.癃闭舒胶囊——化瘀通淋

癃闭是指以小便量少、点滴而出，甚至闭塞不通为主要临床表现的病症。癃和闭都是指排尿困难，只是在程度上有所不同，其中癃是指小便不畅，点滴而短少；闭是指小便闭塞，点滴不通，两种情况合称为癃闭。因此，从名称上看，癃闭舒胶囊可用来促进排尿，治疗排尿困难。

癃闭舒胶囊是由补骨脂、益母草、金钱草、海金沙、琥珀、山慈菇等药物组成的，具有温肾化气、利水通淋、活血化瘀、散结止痛等功效，可用来治疗肾气不足，湿热瘀阻型癃闭所致的尿频、尿急、尿赤、尿痛、尿细如线、小腹拘急疼痛、腰膝酸软等症。

癃闭舒中含有补骨脂，是方中的主药。补骨脂辛温，有温肾补阳、提高性功能的功效，因此，该药对排尿不畅而且兼有性功能障碍的患者更为适宜。现代研究表明，癃闭舒胶囊对治疗慢性前列腺炎、前列腺肥大有很好的效果。

4.尪痹颗粒——扶正祛湿

从字面上看，尪(wāng)就是跛、脊背骨骼弯曲的意思；痹是中医的病名，是由于人体营卫气血失调，风寒湿热等邪气侵袭气血经络，引起经脉、肌肤、关节、筋骨出现疼痛、麻木、关节肿大、屈伸不利、僵直、畸形、肌肉萎缩等症状的一类疾病。从现代医学的角度看，尪痹与类风湿性关节炎、风湿性关节炎、骨关节炎等疾病相似。

尪痹颗粒是由地黄、续断、附子、独活、骨碎补、桂枝、淫羊藿、防风、威灵仙、皂刺、羊骨、白芍、狗脊、知母、伸筋草、红花等药物组成的，具有补肝肾、强筋骨、祛风湿、通经络的功效，可用于治疗久痹体虚、关节疼痛、局部肿大、僵硬畸形、屈伸不利等症的治疗。

5.血脂康胶囊——化浊降脂

红曲又称赤曲、红糟、红曲米等，是用红曲霉在大米中培养发酵而成的。传统中医理论认为，红曲有活血化瘀、健脾消食、除湿祛痰的功效，可用于脾虚痰瘀阻滞造成的气短、乏力、头晕、胸闷、腹胀、食少纳呆等症的治疗。

红曲的外皮呈紫红色，内心为红色，有很强的染色性，尤其是对蛋白质有很强的着色力，因此常常作为色素添加到食品中。现代研究进一步发现，红曲有降血压、降血脂的作用，这种作用是由于红曲中含有一种调节血脂的有效成分——洛伐他汀。

血脂康胶囊是以红曲为主要原料制成的。从组成上看，血脂康胶囊既不是成分清楚明确的化学药，也不是按照传统配伍原则合成的中药。血脂康胶囊的主要成分为具有降脂作用的他汀类成分（主要是洛伐他汀），因此能全面调节血脂，降低血浆胆固醇、甘油三脂、低密度脂蛋白胆固醇的浓度，升高高密度脂蛋白胆固醇浓度。此外，血脂康胶囊还能抑制动脉粥样硬化斑块的形成，保护血管内皮细胞，显著降低冠心病的再次发生率和死亡率，临床上常用于高脂血症及动脉粥样硬化引起的心脑血管疾病的辅助治疗。与临床常用的他汀类西药降脂药相比，血脂康较少发生不良反应，而且治疗所需费用也相对较低。

★外科和骨伤科用药

十七、外科用药

1.消炎利胆片——清热利湿

消炎利胆片是由穿心莲、溪黄草、苦木等药物组成的，具有清热解毒、消肿祛湿、消炎利胆的功效，用于肝胆湿热引起的口苦、胁痛等症。现代研

究表明，消炎利胆片能刺激胆汁的分泌，促进胆囊收缩，所以可以促进胆结石的排出。临床上常用于治疗慢性胆囊炎、胆结石、急性胰腺炎、黄疸型肝炎及胆道综合征等。

一般来说，消炎利胆片很少发生不良反应，但长期服用可能导致胆囊萎缩、收缩功能下降，因此，消炎利胆片要从小剂量开始使用，治疗期不宜过长，一个疗程结束后最好停药一段时间，症状好转后也要及时停药，不要预防用药。

需要注意的是，患有胆结石的患者是否需要排石，以及采取何种方式排石，都要按照患者的个体情况来决定。如果结石过大，可能需要通过外科手术取石。单纯认为通过消炎利胆片就可以取代手术排石的说法是不全面的。

2.马应龙麝香痔疮膏——清热消肿

马应龙曾与北京同仁堂、杭州胡庆余堂、广州陈李济一起被称为中国四大老字号药房，距今已有四百多年的历史了。

马应龙麝香痔疮膏是外用药，由麝香、冰片、琥珀、炉甘石、牛黄、硼砂、珍珠等组成，具有清热燥湿、活血消肿、去腐生肌的功效，可治疗痔疮、肛裂引起的大便出血、疼痛等不适，还可以用于肛周湿疹的治疗。临床上，马应龙麝香痔疮膏的使用范围非常广泛，不仅可用于治疗肛肠科的痔疮、肛裂，还可用于外科常见的创伤、冻疮、褥疮的治疗。此外，还有研究报道，使用马应龙麝香痔疮膏治疗子宫颈糜烂、外阴瘙痒、口唇疱疹、皮炎、湿疹、带状疱疹、小儿尿布疹、痤疮、痱子、日光性皮炎、轻度烫伤等也有一定的疗效。还有人用马应龙麝香痔疮膏涂在眼睛周围，对眼袋、黑眼圈也有一定的改善作用。

需要注意的是，马应龙麝香痔疮膏是外用药，不可内服。使用时，如果是痔疮便血，最好用专用小管将药膏挤入到肛门内；如果是肛裂疼痛，最好把药膏外敷在裂口上。

3.连翘败毒丸——清热解毒

连翘败毒丸是由连翘、金银花、大黄、栀子、黄芩、木通、蒲公英、紫花地

丁、天花粉、元参、大贝、赤芍、桔梗、防风、白芷、蝉蜕、白鲜皮、甘草等药物组成的，具有清热解毒、消肿止痛的功效。常用于外科和皮肤科疮疖肿痛、乳痈、瘰疬、湿疹、疥癣、皮肤瘙痒等病症的治疗。

连翘败毒丸为口服药，孕妇不宜服用。

4.如意金黄散——清热利湿

如意金黄散又名金黄散，再加乳膏做基质可制成金黄膏，配方来源于清代医书《外科正宗》，是由大黄、黄柏、姜黄、白芷、天花粉、生天南星、苍术、厚朴、陈皮、甘草等药物组的成方，具有清热解毒、散瘀化结、消肿止痛的功效。主要用于丹毒、疮毒、脓肿、乳痈及无名肿痛等病症的治疗。

现代药理研究显示，如意金黄散有抑菌、抗炎、镇痛、解痉，减轻局部疼痛、水肿、渗出物过多等作用，还可用于丹毒、流行性腮腺炎、脓性指甲炎、甲沟炎、外痔、疥疮、带状疱疹、麦粒肿、风湿性关节炎、乳腺增生、静脉炎、化脓性关节炎、褥疮、毛囊炎、蜂窝组织炎等病的治疗。

如意金黄散为外用的散剂，使用时可以用茶水、葱汤、蜂蜜水、醋、金银花露、鸡蛋清、鲜马齿苋汁、鲜蒲公英汁，或香油调匀后外敷于患处。

5.排石颗粒——通淋消石

排石颗粒是 20 世纪 70 年代南京同仁堂首创的一种专治泌尿系统结石的特效药。排石颗粒由金钱草、车前子、关木通、徐长卿、石韦、瞿麦、忍冬藤、滑石、苘麻子、甘草等药物组成，具有清热利水、通淋排石的功效，常用于肾脏结石、输尿管结石、膀胱结石等的排石治疗，很多患者在服药后短期内即可使结石排出体外。

需要注意的是服药期间需要增加饮水量，并进行适当的运动，这样可以起到促进结石排出的作用。

十八、骨伤科用药

1.云南白药——活血化瘀

提起云南白药,可以说是无人不知。云南白药具有化瘀止血、活血止痛、解毒消肿的功效,是治疗跌打损伤、内外伤出血的"奇药"。云南白药的发明人是曲焕章,但来源早已无法说清。有人说是曲焕章受到野外动物自我疗伤的启发而自己配制的,也有人说是受"异人"指点而来的。云南白药最早被称为"曲焕章万应百宝丹",直到1956年,其家人正式将"百宝丹"的配方转交国家,才改名为"云南白药"。

云南白药的配方至今仍属国家知识产权领域的最高机密。据推测,云南白药以三七为主要成分,此外还可能含有散瘀草、苦良姜、老鹳草、白牛胆、穿山龙等一些地方药材,所用的赋形剂可能是葛根提取物。药理研究表明,云南白药具有促进血小板聚集、增强血小板活化、缩短出凝血时间、抑制血栓形成、抗炎、加快血管生长、促进伤口愈合等多种药理作用。

临床应用上,云南白药可以治疗外伤引起的肿痛出血,如跌打损伤、瘀血肿痛、疮疡肿毒、软组织挫伤、皮肤感染等疾病。此外,云南白药对内脏出血也有很好的疗效,如吐血、咳血、便血、痔血、崩漏、支气管及肺结核咳血、溃疡病出血等。

使用上,云南白药既可口服又可外用。口服对各种内脏出血效果较好,外用适合于外伤引起的出血和红肿疼痛。外用时,可以直接将云南白药的药粉撒在创伤的部位,也可用酒将药粉调匀,敷在患处。需要注意的是,如果伤口已经感染和化脓,则不可外用,只能内服。

此外,云南白药中一般都带有一粒保险子,可以在严重跌打损伤或内伤出血的情况下服用。病情较轻的患者不必服用保险子。

2.活血止痛散——活血通络

活血止痛散是由冰片、当归、乳香、三七、土鳖虫、自然铜等药物组成的，具有活血散瘀、消肿止痛的功效，是治疗跌打损伤、瘀血肿痛的常用药。现代研究表明，活血止痛散具有抗凝血、抗血栓形成和扩张血管等作用，临床上主要用来治疗各种急、慢性软组织扭挫伤。

活血止痛散是内服药，可以用温黄酒或温开水送服。外用时，将活血止痛散和香油、蜂蜜、凡士林油混合调匀后外敷患处，能促进瘀血吸收，消除水肿，同时还有一定的抑菌作用。

3.舒筋活血片——活血通络

舒筋活血片是由红花、狗脊、槲寄生、泽兰叶、鸡血藤、络石藤、伸筋草、香附、香加皮、自然铜制成的，具有舒筋活络、活血散瘀的功效，可用于治疗筋骨疼痛、肢体拘挛、腰背酸痛、跌打损伤等。

现代研究表明，舒筋活血片有解热、抗炎、镇痛、扩张外周血管等作用，临床上常用于各种急慢性软组织损伤、扭挫伤、骨折、风湿、类风湿性关节炎、骨质增生、坐骨神经痛等疾病的治疗，对缓解筋骨疼痛、四肢麻木、关节酸痛、活动不便等有很好的效果。

与前面介绍的几种骨伤科常用药一样，舒筋活血片既可内服，也可外用。外用时可以选择用酒、水或其他基质与研成细粉的药片混合，调成糊状，敷在患处，从而起到消肿、止痛的作用，对软组织损伤效果较好。需要注意的是，对于开放性的伤口，如出血，最好不要采用外敷的做法，否则会影响伤口愈合。

4.仙灵骨葆胶囊——补肾壮骨

仙灵骨葆胶囊来源于苗族民间验方，配方中包括淫羊藿、丹参、续断、知母、补骨脂、地黄等中药，具有滋补肝肾、活血通络、强筋壮骨的功效，可用于肝肾不足、瘀血内阻引起的腰背疼痛、足膝酸软、筋骨痹痛等症的治疗。

现代研究表明，仙灵骨葆胶囊能调节机体代谢，刺激骨形成，提高骨密度，抑制破骨细胞的活动，加快骨的再建活动。骨折时，仙灵骨葆胶囊能增加骨折断端骨痂面积和类骨质面积，促进骨小梁成熟，增加成骨细胞的活动，促进纤维组织和外骨痂形成，加快骨痂组织的代谢活动。此外，仙灵骨葆胶囊还能促进局部组织血肿的吸收，并有一定的镇痛作用。临床上，仙灵骨葆胶囊常用于骨折、骨质疏松等疾病的治疗，尤其对妇女绝经后常见的骨质疏松症有很好的效果。

★妇科、儿科用药

十九、理气剂

1.妇科十味片——养血舒肝

妇科十味片是由香附、当归、熟地黄、川芎、延胡索、白术、赤芍、白芍、大枣、甘草、碳酸钙等药物组成的，具有养血舒肝、补血行气、调经止痛的功效，主要用于治疗肝郁血虚引起的月经不调、痛经、闭经等。

妇科十味片是治疗月经不调的常用药。月经周期紊乱、经量少、夹杂血块、行经前小腹坠痛、乳房胀痛、心情烦躁等都是月经不调的常见症状。需要注意的是，青春期少女和更年期妇女，如果是由于生理上的变化而导致的月经周期不稳定，并不属于中医所说的“肝郁血虚”，一般不用妇科十味片治疗。

2.益母草膏——活血化瘀

益母草膏也是治疗月经不调的常用药，是将益母草煎煮后所得的药汁，经过浓缩，再加入适量的红糖制成的。益母草膏具有很好的活血、化瘀、调经的功效，对血瘀引起的月经不调有很好的疗效，是古代医家用来治疗妇科疾病的要药，被称为“血家圣药”、“经产良药”。

现代研究表明，益母草膏中含有益母草碱、益母草宁等多种生物碱，同时还含有丰富的锌、锰、铁、硒等微量元素，有兴奋子宫、抑制血小板功能、抗血栓形成、改善微循环、抗心肌缺血、降低血黏度以及抗炎等作用，临床上的应用范围非常广泛，对月经不调、月经过多、产后子宫恢复不全、子宫出血、瘀血腹痛、恶露不尽、尿潴留以及冠心病、心绞痛、高血压、高黏血症、肾炎等都有一定的疗效。

需要注意的是，同是治疗月经不调的中成药，妇科十味片主要用于肝气郁结合并气血亏虚导致的月经不调，而益母草膏主要用于血瘀导致的月经不调。因此，如果没有血瘀的表现，不宜使用益母草膏。此外，孕妇、气血亏虚引起的月经出血量大等情况也不宜使用该药。

二十、清热剂

妇科千金片——清热除湿

妇科千金片是由千斤拔、金樱根、穿心莲、功劳木、单面针、当归、鸡血藤、党参等药物组成的，具有清热除湿、补益气血、祛湿通络的功效，可用于治疗湿热瘀阻引起的带下异常，如带下量多、赤白相杂或色黄如脓、味臭、阴道瘙痒，同时伴有小腹持续隐痛拒按、腰骶酸痛、神疲乏力等表现。

现代研究表明，妇科千金片具有抗炎、止痛、调节免疫功能、补血等作用，对白色念珠菌、滴虫、大肠杆菌等多种微生物引起的阴道炎都有一定作用，临床上常用于妇科急慢性盆腔炎、宫颈炎、宫颈糜烂、子宫内膜炎等疾病的治疗。此外，还有一些临床研究报道，使用妇科千金片治疗慢性输卵管炎、经期发热、痛经，以及慢性前列腺炎、慢性肾盂肾炎、尿道炎、非特异性溃疡性结肠炎等也有一定的疗效。

二十一、扶正剂

1.艾附暖宫丸——养血理气

艾附暖宫丸由艾叶、白芍、川芎、当归、地黄、黄芪、肉桂、吴茱萸、香附、续断等药物组成,具有补血理气、暖宫调经的功效,可用于治疗子宫虚寒引起的月经量少、有血块、经期延长、痛经、腰酸带下等症。

方中当归养血活血、调经止痛,是妇科调经之要药;地黄、白芍、川芎滋阴养血;黄芪补脾益气,可以化生气血;香附理气解郁;艾叶、吴茱萸、肉桂、续断等都属温热药,具有温暖胞宫、散寒止痛的功效。因此,艾附暖宫丸重在通过养血补血达到调经的目的。

需要注意的是,如果是使用艾附暖宫丸治疗痛经,最好在行经前3~5天就开始服药,连续使用一周,就能达到缓解经期腹痛的作用。

2.八珍益母丸——益气养血

八珍益母丸最早来源于明代著名医学家张景岳所著的《景岳全书》,由益母草、党参、白术、茯苓、甘草、当归、白芍、川芎、熟地黄等药物组成,是临床常用的补气血、调月经的妇科用药,可用于气血两虚所致的疲乏无力、头晕心慌、月经不调、量少色淡等症。

现代研究表明,八珍益母丸具有增强免疫、扩张血管、抑制血小板聚集、改善心肌供血、兴奋子宫、促进子宫收缩、促进性器官发育及性激素分泌、镇痛抗炎等作用。还有研究发现,八珍益母丸中含有多种微量元素,这些微量元素参与机体的造血功能,是八珍益母丸发挥补血、生血功效的物质基础。临床上,八珍益母丸广泛用于妇科月经不调、闭经、功能性子宫出血、带环出血、药物流产后出血、产后恶露不尽等。

3.乌鸡白凤丸——益气养血

乌鸡白凤丸是由乌鸡(去毛爪肠)、鹿角胶、鳖甲、牡蛎、桑螵蛸、人参、黄芪、当归、白芍、香附、天冬、甘草、地黄、熟地黄、川芎、银柴胡、丹参、山药、芡实、鹿角霜等药物组成的,具有补气养血、调经止带的功效,可用于气血两虚导致的身体瘦弱、腰膝酸软、月经不调、白带量多等症的治疗。

乌鸡白凤丸配方复杂,功效上集温补、滋阴、涩敛、调和于一体,具有补而不滞、温而不燥的特点。现代研究表明,乌鸡白凤丸的药理作用非常广泛,除了具有一定的雌激素样作用,可用于妇科疾病,如不孕症、乳腺增生、崩漏带下等治疗外,还有抗动脉粥样硬化、改善骨质疏松、保肝、抗炎等作用,对内科、骨科、男科等疾病也有一定的辅助治疗作用。

需要注意的是,虽然乌鸡白凤丸中的药物成分众多,作用广泛,具有补气血、补肾壮阳、活血散结、安神定志、滋阴清热、健脾利湿、理气、固精止带等多方面的功效,但在治疗疾病方面的针对性并不是很强。因此,乌鸡白凤丸并非妇科特效药。有人认为乌鸡白凤丸是妇科保健良药,不仅可以治疗各种妇科疾病,长期服用还有美容养颜的功效,其实是不确切的。使用乌鸡白凤丸也需要辨证用药,只有辨证准确了,才能收到应有的疗效。

4.更年安片——滋阴安神

顾名思义,更年安片是治疗妇女绝经前后,也就是更年期前后各种不适症状的常用药。它是在滋补肝肾的经典方剂——六味地黄丸的基础上增删而来的,包含地黄、泽泻、麦冬、玄参、茯苓、仙茅、磁石、牡丹皮、珍珠母、五味子、首乌藤、何首乌、浮小麦、钩藤等中药,具有滋阴清热、除烦安神的功效,可用于治疗更年期综合征,症见失眠、烦躁不安、潮热汗出、血压不稳、眩晕、耳鸣等。

现代研究表明,更年安片具有一定的雌激素样作用,对治疗骨质疏松症有明显的效果。此外,还有研究报道,使用更年安片治疗咽炎、皮肤角化、齿根摇动、子宫内膜增殖症、高血压、习惯性流产等也能收到一定的疗效。

二十二、散结剂

乳癖消片——消肿散结

乳癖消片是由鹿角、蒲公英、鸡血藤、三七、海藻、玄参、红花等中药组成的，具有软坚散结、活血消痈、清热解毒的功效，是治疗乳痈的常用中成药。现代研究表明，乳癖消片具有调节体内雌、孕激素水平，抗菌消炎、抗病毒等作用，还能抑制乳腺上皮细胞增生、消除乳腺肿块、缓解乳腺肿胀造成的疼痛。在临床上主要用于乳腺囊性增生、乳腺炎前期等妇科疾病的治疗。

乳癖消片还可用于子宫肌瘤的辅助治疗。子宫肌瘤是女性生殖器官常见的良性肿瘤，可能与卵巢分泌的雌、孕激素过多有关。乳癖消片具有抑制性激素分泌的作用，对子宫肌瘤也有一定的治疗效果。

二十三、儿科用药

1.小儿消积止咳口服液——清肺止咳

小儿消积止咳口服液由山楂、槟榔、枳实、枇杷叶、瓜蒌、莱菔子、葶苈子、桔梗、连翘、蝉蜕等中药组成，具有清肺热、消食积、止咳嗽、通大便的功效，可用于治疗小儿食积咳嗽、痰多、喉间痰鸣、腹胀、口臭、大便干燥等症。

由于小孩子消化系统功能较弱，或进食难以消化食物，或暴饮暴食，

容易导致消化系统功能紊乱引起积食。有的父母认为孩子多吃点不是问题,殊不知过量的食物不仅会增加孩子胃肠道的负担,还可能成为其他很多疾病的诱因。积食会造成孩子胃部不适,感觉恶心呕吐、食欲不振、厌食、腹胀、腹痛,还可能表现出口臭、手足发烧、皮色发黄、精神委靡等症状。

小儿消积止咳口服液适合治疗食积咳嗽的实证，不适用于平常体质较弱、大便稀溏的小儿。此外,由于含有多种苦寒中药,一般来说,服用时间不宜过长,以三天左右为宜,以免损伤脾胃。

2.王氏保赤丸——消食导滞

王氏保赤丸是治疗小儿疾病的常用药，最早源于清代名医王胪卿的儿科秘方，后由其嫡孙王绵之教授公诸于世。王氏保赤丸中含有黄连、大黄、川贝母、巴豆霜、天南星、朱砂等成分,主要用来治疗小儿消化不良引起的食积、食欲不振、呕吐腹泻、大便秘结等症。

现代研究表明,王氏保赤丸对胃肠道具有双向调节作用:当胃肠道平滑肌处于松弛状态时,王氏保赤丸能提高胃肠道平滑肌紧张度;当胃肠道平滑肌处于紧张状态时,又能起到松弛的作用。此外,王氏保赤丸还能激活胃蛋白酶活性,增加胃肠道动力,对成人因饮食过度、饮酒过量、胃食道返流、食道炎、胃炎等引起的上腹部不适、腹胀、恶心呕吐等也有一定的治疗效果。

需要注意的是,王氏保赤丸中含有一些有毒的成分,如巴豆霜、朱砂等。朱砂即硫化汞,长期服用可在体内蓄积,导致慢性汞中毒;巴豆霜有泻下作用,尤其是所含的巴豆油有致癌性。一般来说,这些成分在王氏保赤丸中含量很少,因此很少发生不良反应。但对于儿童,尤其是三岁以内的小儿来说,最好严格按照医嘱或药品说明书中规定的剂量服用,用药时间不要超过 3~5 天,避免长时间服药引起蓄积中毒。

3.小儿至宝丸——清热解毒、消食化滞

小儿至宝丸是由紫苏叶、广藿香、薄荷、羌活、陈皮、白附子、胆南星、芥子、川贝母、槟榔、山楂、茯苓、神曲、麦芽、琥珀、冰片、天麻、钩藤、僵蚕、蝉

蜕、全蝎、人工牛黄、雄黄、滑石、朱砂等25味药物组成，具有清热解毒、消食化滞、化痰熄风的功效。常用于治疗小儿风寒感冒、发热恶寒、鼻塞流涕、咳嗽痰多，或食积停食、呕吐腹泻等症。

老百姓常说“有病没病至宝锭”，这里的“至宝锭”就是“小儿至宝丸”，隔段时间给孩子服一点这类药，可以起到“有病治病，没病预防”的作用。但与王氏保赤丸类似，小儿至宝丸中也含朱砂、雄黄等一些有毒物质，虽然含量很低，一般不会引起不良反应，但也不宜过量久服。

小贴士 “小药”不可小视

中医认为，饮食积滞、外感风寒，以及受惊是小儿疾病常见的原因。饮食积滞容易造成消化不良、腹痛、呕吐、腹泻或便秘，日久还可能造成营养不良；孩子外感风寒常常出现发热、咳嗽、多痰、鼻塞流涕等症状；小儿神经系统发育尚不完全，容易受到惊吓，出现夜间睡眠不安、啼哭等表现。这时有经验的妈妈常会找些“小药”来给孩子服用，如王氏保赤丸、小儿至宝丸、小儿化食丸等，一般来说效果都不错。

从成分上看，这些“小药”主要是由一些常用的解表药（如苏叶、藿香、羌活等）、清热解毒药（如大黄、黄连、牛黄等）、消食药（如山楂、神曲、麦芽等）、镇静安神药（如朱砂、雄黄、钩藤等）组成的。这些药物，有的性质很寒凉，有的是重金属，有的本身就含有一定的毒性。由于配方中每种成分的含量都很低，所以一般不会发生不良反应。

但俗话说“是药三分毒”。对于小儿来说，由于还处在生长发育的阶段，因此在药物的吸收、循环、排泄等方面都和成人不同，对药物的反应也比成人更加敏感。经常服用这类“小药”，可能造成药物在体内蓄积中毒，或对肝肾功能造成损伤，或长期服用产生抗药性，这些都会对孩子的健康带来不利影响。总之，药再好也需要对证治疗，在没有适应症的情况下随便服用，“小药”也是会出大问题的。

★眼科用药

二十四、清热剂

明目上清片——清热散风

明目上清片是由薄荷脑、蝉蜕、车前子、陈皮、赤芍、当归、甘草、黄连、黄芩、刺蒺藜、荆芥油、桔梗、菊花、连翘、麦冬、石膏、熟大黄、天花粉、玄参、栀子、枳壳等中药组成的，具有清热散风、明目止痛的作用，常用于暴发火眼的治疗。

中医所说的暴发火眼，就是我们日常俗称的红眼病，也称传染性结膜炎。由于发病急、传播速度快，而且发病时主要表现为双眼红肿疼痛，且伴有烧灼感和畏光感，眼屎多、甚至晨起时由于被分泌物粘住而睁不开眼睛等症，按照中医辨证论治，多属风热上攻头面引起的，治疗上以疏风清热为主，适合使用明目上清片。此外，明目上清片还可用于治疗风热之邪引起的其他症状，如头晕目眩、大便燥结、小便赤黄等。

需要注意的是，治疗暴发火眼时，不能仅内服明目上清片，最好配合其他外用眼药水一起治疗，才能收到满意的疗效。如果治疗过程中，细菌或病毒侵犯角膜，出现眼睛疼痛、视力明显下降等角膜并发症，应及时到医院就诊检查。

二十五、扶正剂

明目地黄丸——滋阴养肝

明目地黄丸是在六味地黄丸的基础上变化而来的，除了包含六味地黄丸中的六种中药，即熟地、山茱萸、山药、牡丹皮、茯苓、泽泻，还包含枸杞、当归、白芍、菊花、蒺藜、石决明等中药，具有滋肾、养肝、明目的功效，是治疗肝肾阴虚导致的目涩畏光、视物模糊、迎风流泪等症的常用中成药。

现代研究表明，明目地黄丸有增强机体免疫功能、镇痛、抗菌消炎、抗低温、抗疲劳、耐缺氧、抗氧化、抗衰老等作用。此外，明目地黄丸在改善神经系统及性腺的功能，降血压、降血脂，改善肝功能等方面也有一定的作用。在临床上，明目地黄丸可用于老年视力减退、夜盲、中心性视网膜炎、视神经炎、白内障等眼科常见疾病的辅助治疗。

★耳鼻喉科用药

二十六、耳病

耳聋左慈丸——滋肾平肝

耳聋左慈丸是在六味地黄丸组方的基础上，增加磁石、柴胡两味中药而成的，具有滋肾平肝的功效，可用于肝肾阴虚所致的耳鸣耳聋、头晕目眩等症的治疗。

中医认为肾与耳有着密切的关系，肾为先天之本，五官中开窍于耳；肝为血海，可藏血，五官中开窍于目。若肾气亏虚或肾精不足，则不能濡养于耳，可能出现听力减退的情况，表现为耳鸣，甚至耳聋；肝血虚则不能濡养于目，可能出现头晕目眩等情况。除耳鸣耳聋、头晕目眩外，须发早白、腰膝酸软、性欲减退、心烦易怒等也都是肝肾亏虚的表现。

需要注意的是，耳聋左慈丸只适用于肝肾阴虚引起的各种症状的治疗。如果是由于外耳或中耳病变引起的耳鸣（如外耳道异物），或是突发耳鸣耳聋者，最好去医院就诊，不要单纯依赖中成药治疗，以免延误病情。

通过滋补肝肾治疗耳鸣耳聋或其他病症，需要一个较长的过程，往往需要坚持长期服药。长期服用耳聋左慈丸，补益药物的滋腻之性往往容易影响脾胃功能。此外，耳聋左慈丸中的磁石有重镇之性，脾胃虚弱的患者也需要慎用。因此，耳聋左慈丸不宜长期连续服用，如果需要长期用药，最好在两个疗程之间停药一段时间。

二十七、鼻病

1.鼻炎康片——宣肺通窍

鼻炎康片是由广藿香、苍耳子、鹅不食草、麻黄、菊花等中药组成的，具有清热解毒、宣肺通窍、消肿止痛的功效，临床主要用于急慢性鼻炎、过敏性鼻炎的治疗。现代研究表明，鼻炎康片有很好的抗炎、镇痛、抗过敏和抑菌的作用。

2.藿胆丸——清热通窍

藿胆丸是治疗鼻渊的经典药，最早源于清代医书《医宗金鉴》，至今已有二百余年的历史。藿胆丸由广藿香和猪胆粉两味中药组成，具有芳香化

浊、清热通窍的功能，可用于治疗湿浊内蕴、胆经郁火所致的鼻塞、流清涕或浊涕、前额头痛等症。现代研究表明，藿胆丸具有很好的抗炎、镇痛和抑菌作用，临床常用于治疗急、慢性鼻炎和鼻窦炎等。

中医所说的鼻渊，相当于西医常说的鼻炎。鼻炎是一种常见病，有急、慢性之分。鼻炎不易治愈，而且容易复发，急性鼻炎如果长期不愈，就会转成慢性。长期的慢性鼻炎还可能引起鼻黏膜萎缩、鼻窦炎、中耳炎、鼻前庭炎、慢性咽炎等并发症。

二十八、咽喉病

黄氏响声丸——化痰利咽

黄氏响声丸是根据著名老中医黄莘农先生的家传秘方研制而成的，方中包含薄荷、浙贝母、连翘、蝉蜕、胖大海、大黄、川芎、桔梗、诃子肉、甘草、薄荷脑等中药，具有疏风清热、化痰散结、利咽开音的功效，可治疗外感风热、痰热内盛引起的声音嘶哑、咽喉肿痛、咽干灼热、咽中有痰等病症。从西医的角度看，黄氏响声丸可用于急慢性喉炎、早期声带小结、声带息肉初起等疾病引起的咽喉不适。

很多人都患有急性或慢性咽喉炎。上呼吸道感染、嗜好烟酒、环境污染等都可引起咽喉炎。中医认为，"咽喉病症皆属于火"，因此治疗上多从清热入手，同时辅以止咳、化痰、利咽等药物。黄氏响声丸正是如此。

日常生活中，有些人一感到咽喉不适，或者含几片润喉糖，或者担心有炎症，就直接服用一些常用的抗生素。其实，这两种做法都不完全正确。前者属权宜之计，后者又太过紧张。一般来说，只有当细菌感染引起咽喉炎，出现红肿、疼痛、化脓、发热等表现，才需要使用抗生素治疗。长期使用抗生素容易产生耐药菌株，会给今后的治疗造成困难。

千万不要乱吃药

中药篇

Chinese traditional medicine



一、解表药

1.麻黄

麻黄是一味常用的解表药,具有发汗、平喘和利水消肿的作用,常用于治疗风寒感冒。麻黄中含有多种生物碱,其中主要是“麻黄碱”,占总生物碱量的80%~85%。这种成分既是麻黄发挥临床作用的“功臣”,也是引起各种不良反应的“祸根”。临床使用的时候,麻黄的常用剂量是2~9克。

麻黄碱除了具有发汗、平喘和利水消肿的作用外,还能够兴奋心肌和收缩血管,使心跳加快,血压升高;同时,麻黄碱能刺激大脑皮层和皮层下中枢,引起精神烦躁、兴奋、失眠、不安、震颤等。因此,有高血压、冠心病、甲状腺机能亢进、糖尿病、失眠等情况的患者应该慎用或少用。

值得注意的是,在国外,麻黄碱曾被作为食物添加剂而广泛使用。一些宣传具有减肥瘦身、促进性欲的保健食品中,有时也含有麻黄碱这类成分。2004年,美国食品药品监督管理局(FDA)开始禁止销售这些含有麻黄碱的产品了。原因是消费者在服用了这类产品后,可能出现心血管和神经系统方面的问题,包括心肌梗死、心律异常、癫痫、意识丧失等,甚至还有死亡的病例报道。

这些不良反应的发生,很多都与长期或超大量使用有关。除此之外,在使用麻黄时,还应该注意下面“五不用”:非外感风寒不用,有汗不用,体虚不用,出血者不用,夏天不用。这些措施都可以有效避免在使用麻黄的时候发生不良反应。

小贴士 什么是“外感风寒”和“外感风热”？

与西医常说的“感冒”不同，中医认为感冒一般可分为风寒感冒与风热感冒两大类。

	风寒感冒	风热感冒
发病原因	受风寒邪气的侵袭而致，易发生在寒冷的秋冬季节。着凉后发生的感冒多是这种类型	风热邪气的侵袭引起，一年四季都可发生，春季更多见。便秘、喉咙痛往往就是风热感冒发生的前兆
主要症状	感冒后以怕冷为主，发热的症状往往较轻。可能伴随的症状有：无汗、头痛、身痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、苔薄白	感冒后以高热为主要表现，怕冷的症状一般较轻。可能伴随的症状有：头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄
治疗方法	解表散寒。常选择辛温解表药，如麻黄、荆芥、防风、苏叶等	疏散风热。常选择辛凉解表药，如菊花、薄荷、桑叶等。

2.桂枝

桂树是樟科植物肉桂树的嫩枝，具有辛温解表的作用。由于药材中含有挥发油，所以有一种特殊的香气。

桂枝的临床常用剂量范围是 3～9 克，只要在这个范围内，使用起来就不易发生不良反应。桂枝属热性药物，长期或过量服用时，容易耗伤人体的阴津，因此，如果有内热上火、风热感冒，或妇女经期量多等情况时，应避免使用桂枝，以免加重原来的病情。

此外，曾有病例报道，大剂量服用桂枝时可能会引起咽喉干燥和声音嘶哑等情况；还有人可能会对桂枝中所含有的挥发油产生过敏。

小贴士A 桂枝、桂皮和肉桂一样吗?

在药房和超市,常常可以见到桂皮、桂枝、肉桂。这三种药材听起来名称差不多,虽然都是来源于樟科植物,但在用药部位、功效、用法上还是有区别的。

	桂皮	桂枝	肉桂
来源	桂皮来自天竺桂、阴香、细叶香桂、川桂等树木表面的树皮,是一种厨房中常用的香料。在超市销售的一般是片成薄片后打成卷的	桂枝来自肉桂树的干燥嫩枝,具有发散风寒的作用。入药时一般切成小段使用	肉桂来自肉桂树的干燥树皮,入药时需要将树皮最外层的栓皮刮掉。和桂皮相比,肉桂显得更加厚实些
用法	菜肴佐料调味	入药	入药,也可用于菜肴佐料调味
功效	与桂枝和肉桂类似,但作用较弱	发汗解肌,温经通脉,助阳化气	补火助阳,散寒止痛,温经通脉

小贴士B 厨房中的天然调味香料对人体有什么影响?

还有一些与桂皮相似的天然香料,比如八角、茴香、花椒等,既是调味品,又是常用的中草药。这类药物中所含的挥发性成分,也就是我们能够闻到的芳香气味,到底对人体有哪些影响呢?

八角、茴香、桂皮、花椒、丁香等天然香料中含有特殊香气,具有除秽增香、理气开胃的作用,因而受到人们的广泛喜爱。有研究发现,每天使用少量(四分之一小勺)的这类香料,可以起到调节体内胰岛素水平、降低血中甘油三酯和胆固醇含量的作用,这对于患有糖尿病和心血管疾病的患者来说,无疑是个好消息。

但是，也有一些研究发现，这类香料中常含有一种叫做“黄樟脑”或“黄樟素”的成分。这种物质具有一定的毒性，能诱发人体的正常组织细胞产生突变，从而导致肝脏病变或发生癌症。当然，天然香料对人体的这种毒性作用，与使用时间长短、用量大小有密切的关系，同时还和每个人身体的健康状态和免疫力强弱有关。总的来说，肝功能不好的人应该尽量少用这类香料；日常烹饪中也应该适量使用，不能为了过分追求口感而每餐必用，每用必多。

3.生姜

民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。平日里厨房常备的生姜，也是一味常用的中药。生姜味辛，性微温，含有多种挥发油，具有辛辣、芳香的气味。现代研究发现，生姜有很强的杀菌和降低血中胆固醇的作用。

生姜具有解表和发散风寒的作用，对于外感风寒引起的感冒初起疗效不错。日常生活中，我们往往有这样的经验：在淋雨、冒雪后泡一杯姜(糖)水，可以发汗驱寒，防止发生感冒。经常在办公室空调房间工作的人，如果准备一些姜茶在炎夏里饮用，可以防治“空调病”。

除了具有解表散寒的作用外，生姜还有很多其他的功效。如我们在食用螃蟹鱼虾时，常喜欢蘸些含生姜的调味料，就是因为生姜不仅可以中和螃蟹鱼虾的寒性，而且还具有一定的解毒作用。一些有毒性的药物，如天南星、半夏，在入药前需要用生姜进行炮制，也是利用了生姜解毒的特性。

此外，生姜还具有止呕的作用，尤其是新鲜的生姜汁，止呕效果最好，几滴就可以达到很好的效果。无论是胃肠不适引起的呕吐，还是妊娠呕吐，生姜汁都有很好的疗效。在使用生姜汁的时候需要注意，最好将生姜汁略微稀释后再服下去，以免刺激口腔黏膜和消化道。

生姜的外皮淡黄，有时会显得比较干枯，很多人做菜时往往削掉生姜皮，以保证菜色的美观。从中药角度看，生姜皮也有其特殊的疗效——利尿消肿。对于小便不利造成的水肿，可在中药方剂中配伍少量生姜皮，一同煎煮即可。

特别需要注意的是，生姜腐烂后会产生有毒物质——黄樟素，具有很强的肝脏毒性，可损害肝脏功能，甚至诱发肝癌。因此，腐烂的生姜既不能食用，也不能入药！

小贴士 生姜、干姜、煨姜、炮姜

生姜按照炮制方法的不同，又有干姜、炮姜、煨姜之分，它们在功效上也略有区别，各有侧重。

干姜是新鲜生姜切片后干燥制成的，属热性药，具有温中散寒、温肺化饮、回阳通脉的功效。与生姜相比，干姜解表散寒和止呕的作用较弱，但温里散寒和回阳救逆的效果突出，更擅长治疗内寒证，常用于脘腹冷痛、寒痰咳喘、四肢冰冷等症。

炮姜又叫黑姜，是将干姜经过进一步炒制，直到外表呈黑色、内里呈棕黄色时方可入药。如果炒至里外全黑，则成为炮姜炭。炮姜也具有一定的温里作用，效力不及干姜，但作用更加持久，同时还具有一定的止血作用，临床上主要治疗中焦脾胃虚寒、脾不统血引起的出血等症。炮姜炒成炭后，已经完全没有生姜和干姜的发散作用了，一般专门用于各种出血症，尤其是妇科出血症的止血治疗。

将整个的鲜生姜洗净后，用软纸包裹，放在清水中浸湿，再直接放在火中煨烤，等外面的软纸焦黑后，生姜也逐渐煨熟了，这种方法炮制出的姜称为煨姜。煨姜主要治疗胃部冷痛、呕吐泄泻等脾胃不和的症状，一般需要和其他药物一起煎煮服用，不建议像生姜片和生姜汁一样直接使用。

4.葱白

葱白就是大葱的靠近根部的白色部分，是人们既熟知又常用的一味中药。葱白中含有丰富的营养成分，包括粗脂肪、粗蛋白质、粗纤维等。葱白中还有很多黏液质，这些黏液质主要包含多糖、纤维素、维生素、不饱和

脂肪酸等成分。葱白辛辣走窜的气味主要源于其中含有的挥发油，这些挥发油具有抑菌、发汗、祛痰、利尿等作用。

葱白有一定的解表作用，外感风寒较轻时，可以单用几段葱白煎水，也可以加上一两片生姜和少量的红糖，煎煮后热服就可以起到解表散寒的作用。如果外感风寒较重，可以和其他中药配伍使用，如"葱白七味饮"就是以葱白命名的治疗外感风寒的主要方剂。除葱白外，该方还包括干葛、豆豉、生姜、麦冬、地黄等药物，一同煎煮，具有养血解表的作用，尤其适合体质亏虚或反复感冒的患者。

大葱是厨房中常用的配菜。但使用时也需要注意一些食物间配伍的问题。一是避免大葱和蜂蜜一起食用。这是由于蜂蜜中含有多种有机酸和蛋白酶类，而大葱中含有硫氨基酸，两者相互作用后，可能发生反应或产生有毒物质，从而刺激胃肠道，引起腹泻；二是大葱不宜和豆腐一起食用。豆腐中含有丰富的蛋白质、钙质等营养成分，而葱中含有大量草酸，当豆腐与葱一起食用时，豆腐里的钙与葱里的草酸容易结合形成白色沉淀物——草酸钙，破坏了豆腐的营养成分。可见，虽然"小葱拌豆腐"是一道爽口的家常菜，但从营养成分的角度看，这种配伍并不科学。

小贴士　互相破坏的家常食品

就像前面介绍的小葱拌豆腐，在日常生活中，还有很多我们习以为常的大众家常菜，从营养学的角度是不适宜搭配在一起的，它们合用会造成食物中营养成分的破坏，甚至还可能对身体带来伤害。下面就介绍几个这方面的例子。

栗子烧牛肉：栗子中含有丰富的维生素C。牛肉是一种优质蛋白，含有多种微量元素。单独食用时，二者都很有营养价值。但是，当栗子和牛肉一起烹饪时，栗子中的维生素C容易与牛肉中的微量元素发生反应，从而破坏栗子和牛肉各自的营养价值，而且也不易消化。

胡萝卜和白萝卜：从食物的色泽上考虑，胡萝卜加白萝卜的确是非常

诱人。但是,这种搭配同样会造成食物中营养成分的破坏。白萝卜中含有大量的维生素C,而胡萝卜中含有一种维生素C的分解酵素,一旦两种萝卜配合在一起食用,白萝卜中的维生素C就会受到胡萝卜中酵素的氧化,造成营养成分的损失。

海鲜与水果:海鲜类食物的营养极为丰富,主要含有蛋白质和钙质。很多水果中含有鞣酸,鞣酸是一种弱酸性的物质,可以和蛋白质结合形成沉淀,造成营养成分的破坏。此外,鞣酸还可以和钙质结合形成不易消化的沉淀物质,刺激胃部引起恶心、呕吐等不适。因此,在食用海鲜时最好不要搭配含鞣酸丰富的水果,如柿子、葡萄、石榴、山楂等。

5.蝉蜕

蝉蜕是蝉的幼虫羽化时脱落的外壳,表面看起来一般是黄棕色、半透明的,并保持着蝉的形状。蝉蜕的背面常可以看到一条十字形的裂口,是蝉脱壳时留下的。中医认为,蝉蜕性味苦寒,具有疏散风热、清利咽喉、明目退翳的功效,常用于风热感冒、咽痛,以及麻疹、风疹、尤其是小儿惊风抽搐等症的治疗。现代研究发现,蝉蜕中含有氨基酸类、蛋白质、甲壳质、微量元素、酸性及酚类化合物等。

在我国最早的一部本草著作《神农本草经》中,有以"蚱蝉"入药的记载。"蚱蝉"就是蝉,这表明最早用来入药的其实是蝉,而不是蝉蜕。蝉是一类高蛋白食物,还含有人体必需的多种微量元素。时至今日,蝉和蝉蛹还是餐桌上的一道美食,可炸可炒,尤其适合老年人和体质虚弱者。但是,由于属于动物蛋白,有些人可能会对蝉产生过敏反应,因此,有过敏体质的人不适合吃蝉。此外,实验研究发现,蝉蜕中含有的甲壳质成分具有降低怀孕率、增加畸胎率的可能,古代医书中也有关于"孕妇慎用"的记载,因此,孕期妇女应该慎食蝉蜕或蝉。

6.细辛

细辛来源于马兜铃科植物北细辛、汉城细辛或华细辛的干燥全草,具有解表散寒、祛风止痛、通窍、温肺化痰的功效,是治疗风寒感冒、头

痛、牙痛、鼻塞、咳喘的常用中药。现代研究发现，细辛具有解热、镇痛、抗炎的作用。

细辛中含有的挥发油成分（主要是黄樟醚），对中枢神经系统有一定影响，特别是对呼吸中枢有抑制作用。在细辛的用量上，古人有“细辛不过钱”的说法。细辛用量过大，会使人“气闷塞不通”。现代药理研究证实，细辛剂量过大时，可出现头痛、呕吐、胸闷、呼吸急促等表现，严重时还可引起四肢抽搐、神志昏迷，甚至死亡。

此外，细辛来源于马兜铃科植物，其成分中含有马兜铃酸。马兜铃酸具有肾毒性，长期使用可损害肾功能，甚至导致肾衰。关于马兜铃酸引起肾损害的内容，可以参考“木通”和“马兜铃”部分。

7.薄荷

薄荷药性辛、凉，具有疏散风热、清利头目、利咽喉的功效，是治疗风热感冒的常用药。研究表明，薄荷还具有抗菌、抗炎、抗氧化、抗病毒、抗癌、抗辐射、缓解胃肠痉挛、帮助消化、减少胃肠胀气等作用。除了在临床上广泛使用外，如今，薄荷越来越多地出现于人们的日常生活中，比如以薄荷叶泡茶、煮汤炒菜时用鲜薄荷叶调味等。室内种植薄荷，不仅有抵抗臭氧和杀菌的作用，它所散发的清香气息还有助于放松精神，保持头脑清醒，提高工作效率。

薄荷本身无毒，但含有丰富的挥发油成分，如薄荷醇、薄荷酮、薄荷脑、薄荷酯等，这也是薄荷为什么会具有特殊香气的原因。与其他含有挥发油成分较高的药物一样，薄荷也容易引起过敏反应。某些过敏体质的人，在种植、采摘等直接接触薄荷的情况下，就有可能发生过敏反应。

此外，薄荷中的挥发油还可能兴奋中枢神经，大量服用后可能引起中枢神经麻痹。常见的表现包括恶心呕吐、眩晕眼花、腹痛腹泻、口渴、四肢麻木、血压下降、心率缓慢，甚至昏迷等。

临床上薄荷的常用剂量是 3～6 克，提取的薄荷油的常用剂量是 0.06～0.6 毫升，超量服用就有可能产生副作用。薄荷属辛凉之品，还具有抗早孕和促进子宫兴奋的作用，不建议孕妇过多食用。

8.桑叶

桑叶即桑树的叶子，具有疏散风热，清肺润燥，清肝明目的功效，常用于治疗风热感冒、肺热咳嗽、肝火引起的头晕头痛、目赤肿痛等症。现代研究发现，桑叶中含粗蛋白、粗纤维，以及丰富的维生素 A、B_1、B_2、C、胡萝卜素，还有各种微量元素，如镁、钙、钾、硅、磷、铁、锌等人体所需的营养物质。

桑叶常用于风热感冒引起的发热头昏、头痛、咳嗽、咽喉肿痛等症。如果炮制桑叶时加用蜂蜜，还可制成蜜桑叶，具有润肺化燥的功能，可用来治疗肺燥咳嗽。

桑叶既是药品又是食品，有降压、降脂、抗衰老、抗氧化、增加耐力、降低胆固醇、抑制脂肪累积、抑制血栓生成、抑制肠内有害细菌繁殖等作用，甚至还有一定的抗癌功效，因此，近年来用桑叶制成的各种功能性食品、保健品层出不穷。用桑叶制成的桑叶茶就具有很多方面的保健功效。日本学者发现，桑叶中微量元素的含量高于一般的茶叶，其中含有的生物碱成分还具有降血糖的功效。此外，近年来还发现桑叶具有美容的功效，用新鲜的桑叶捣烂外敷可以治疗面部痤疮，经常饮用桑叶茶可以使面部黄褐斑变浅或消失。由于桑叶具有利水消肿的作用，可以促进排尿，将身体内多余的水分带走，还可制成桑叶茶以减肥。

小贴士　桑树一身都是宝

据说早在黄帝的时候，我国就已经开始种桑养蚕了，古人对桑树的种植有很丰富的经验，在古书中，从整地、选苗，到灌溉、施肥都有详细的记载。除桑叶外，桑枝、桑白皮、桑葚，甚至附属在桑树上的动植物，如桑寄生、桑螵蛸，也都有其各自的食用和药用价值。

桑枝是桑树的嫩枝，具有祛风湿、利关节的功效，常用来治疗风湿关节疼痛、四肢不利等症，还可用于中风后偏瘫的恢复期治疗。据说，郭沫若先生曾患右侧肢体活动不便，在中医的建议下服用桑枝酒后，收到了不错的疗效。

桑葚是桑树的果实，具有滋阴补血、生津润燥的功效，尤其擅长补心、肝、肾的虚衰，此外桑葚还有生津止渴的作用，将新鲜的桑葚捣烂取汁，可缓解饮酒后喉咙干渴，还可解酒。相传春秋战国时期的郑庄公和三国时期的刘邦，都常服桑葚治病养生。日常生活中，桑葚的食法多种多样：生吃、煮粥、泡酒、榨汁均可。但需要注意的是，由于桑葚中含有大量的果酸，应避免用铁制的容器加工桑葚。

桑白皮是桑树树根的表皮。一般在秋冬季节对桑树进行更新改造时，将桑树的树根挖出，刮掉树皮表面的黄色粗皮，再去除木心，剩下的就是桑白皮了。中医认为桑白皮具有泻肺平喘、利水消肿的功效，常用于慢性支气管炎、肺炎、浮肿等病的治疗。此外桑白皮还有一定的降压作用。

桑寄生来源于桑寄生科植物的枝叶。古人认为寄生于桑树的植物药用价值最高，因此常以桑寄生入药。桑寄生擅长祛风湿、补肝肾、强筋骨，还有养血安胎的功效，可用于治疗风湿关节疼痛、腰膝酸痛及女性崩漏带下、孕妇胎动不安等症。

桑螵蛸是螳螂在桑树枝条上所产的卵壳，又有螳螂子、螳螂蛋、螳螂壳、螳螂巢等别名。从桑树上摘下后，要先在蒸笼中蒸半小时，以杀死其中的虫卵，晒干后就可以入药了。桑螵蛸是一味常用的中药，因螳螂的种类不同，所产的桑螵蛸的种类也略有差别，其中有中华大刀螂产的称“团螵蛸”；广斧螂产的称“黑螵蛸”；狭翅大刀螂产的称“长螵蛸”，各种螵蛸都可以入药。桑螵蛸具有补肾助阳、固精止尿的功能，临床上主要用来治疗尿频、遗尿，尤其是小儿遗尿效果最好。

9.菊花

菊花不仅具有观赏价值，还具有药用价值和食用价值。说起菊花的用途，除了大家熟知的可以入药外，菊花还可以用来酿酒、泡茶、烹调菜肴、制作菊花枕等。菊花按照产地和加工方法的不同，有亳菊、滁菊、贡菊、杭菊等之分；按照颜色不同，有黄菊、白菊之分，在功效上，不同种类的菊花略有差别。

从中医角度看，菊花具有疏散风热、平肝潜阳明目的功效，常用来治

疗风热感冒初起和肝阳上亢引起的头晕目眩、目赤肿痛等。菊花还有清热解毒的作用,可用于治疗痈肿疮毒,对咽炎、扁桃体炎等有不错的疗效。一般来说,黄菊花疏散风热的作用较强,白菊花则更擅长平肝潜阳明目。《神农本草经》中称菊花能"轻身耐老",可见菊花很早就开始受到古代医家的关注了。

现代医学研究发现,菊花中含有挥发油、菊苷、氨基酸、维生素、微量元素等多种物质,有抗菌、降压、扩张冠状动脉、增加冠脉血量、预防心脑血管疾病、抗癌防癌、增强机体免疫功能的作用。菊花中所含的芳香油,还有抑制黑色素产生、软化皮肤表皮细胞的美容功效。日常生活中,人们喜欢用菊花泡茶,可以起到清肝泻火明目的作用。

但是,作为一种中药,菊花也不可滥用。对有过敏体质的人来说,就需要慎用菊花,因为菊花的花粉可能会引起过敏反应;平素体质偏于虚寒的人,也不适合长期服用菊花或饮用菊花茶,避免过度损伤阳气,尤其是对脾胃虚寒的老人和小孩,长期服用更容易引起腹痛、大便溏泄等不适症状。

小贴士 **四大名菊:各有功效**

《本草纲目》中有"菊之品九百种"的记载。在这些众多的菊类品种中,以贡菊、亳菊、滁菊、杭菊最为有名,被并称为中国"四大名菊"。

贡菊:贡菊主要产于安徽黄山歙县,是一种生长在高海拔山地的菊花,明朝时就被列为贡品,"贡菊"的名称也因此而来。从花形上看,贡菊花色白、蒂绿、花芯较小,花瓣紧致不散,质地柔软,气味芳香,泡茶后茶汤颜色清亮淡黄,味道甘甜微苦。

亳菊:亳菊主要产于安徽亳州。古时对亳菊的评价不一,有人认为亳菊"白而微臭",甚至"辛烈"不可入药。但现代研究发现,亳菊是品质最佳的药用菊花品种。从外形上看,亳菊朵大、色白,但花朵松散,特别容易掉瓣。在功效上,亳菊擅长疏风散热、解暑明目。在炎热的夏天,用亳菊与冰

糖一起泡茶饮用，可以起到很好的防暑作用。

滁菊：滁菊主要产于安徽滁州。和毫菊一样，滁菊也是优良的药用菊花品种，滁菊气味清香，与其他几种菊花相比，花瓣大而紧密。外形上，滁菊属白菊，有人形容滁菊为“金心玉瓣，翠蒂天香”，极好地概括了滁菊的特征。滁菊泡茶后味道清凉，不苦不甜。功效上，亳菊偏重疏散风热，滁菊则以平肝潜阳为主。因此，对于中老年高血压患者，用滁菊和决明子一起泡茶饮用，可以起到降压保肝的作用。因为滁菊花瓣紧密不易掉落，还可以用它制成药枕，对肝阳上亢导致的头晕头痛、目赤肿痛有很好的疗效。

杭菊：杭菊主要产于浙江杭州，也曾是古时的贡品。按《本草从新》记载：“家园杭产者良，有黄、白两种。”一般来说，黄菊常用来入药，白菊常用来泡茶。杭菊品种较多，细分又可以包括湖菊、小洋菊、大洋菊、小白菊、小湖黄等，颜色有白有黄。杭菊的产量和用量在菊花类中是最大的，具有很好的药用和经济价值。

小贴士B 路边的菊花你不要采

在一些山区，常开满漫山遍野的小朵黄色的菊花，这就是人们所说的野菊花。野菊花又称“苦薏”、“山菊花”，是一种野生品种，多生长在路边、丘陵、荒地、山坡等处。野菊花叶片薄而小，花朵形小，类似球形，颜色深黄。其花蕊很多，花粉也很丰富。与上面介绍的菊花不同，野菊花气味浓烈，味道又苦又辛，偏于寒性。

从功效上看，野菊花主要用于清热解毒，可用来治疗痈肿、疔毒、咽喉肿痛、风火赤眼等火热上攻之症。民间有“真菊延龄，野菊泄人”的说法，也说明野菊花具有泻热解毒的功效。因此，野菊花虽可入药，但不适宜日常泡茶饮用，以免出现胃部不适、肠鸣腹泻等不适。脾胃虚寒的人和孕妇更应慎用野菊花。

10.淡豆豉

豆豉是以黄豆或黑豆为原料，加入少量面粉搅拌后，再通过特殊的发酵过程制成的。豆豉的味道有咸有淡，一般多以淡豆豉入药。豆豉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁等微量元素，以及多种维生素，营养价值非常高。由于制作过程需发酵，豆豉中的营养成分极易被人体吸收。现代研究发现，豆豉具有助消化、解酒毒、防治高血压、抗疲劳、预防癌症、解除病痛及延缓衰老等多种功效，是一种非常健康的食品。尤其是黑豆制成的豆豉中含有尿激酶，具有溶解血栓的作用，是老年人理想的保健食品。

中医认为，淡豆豉具有解表除烦的功效，且发散表邪的效力平稳，无论是风寒、风热感冒，都可配伍使用。此外，淡豆豉有回乳作用，哺乳期的妇女应少用为宜。

11.柴胡

柴胡具有解表退热、疏肝解郁的功效，主要用于治疗感冒发热及肝气郁结等症，在中药中颇具知名度。古往今来，柴胡一直广泛应用在临床治疗中。很多人耳熟能详的“小柴胡汤”、“柴胡注射液”都来源于柴胡。“小柴胡汤”以柴胡为主要组成成分，是《伤寒论》的著名方剂之一，常用于治疗各种肝脏疾病；“柴胡注射液”是提取柴胡的有效成分制成的，具有可靠的退热功效。

柴胡本身毒性很小，但柴胡中所含的粗皂苷具有较强的溶血作用，大量服用后可能引起呕吐反应。据报道，柴胡粗皂苷还可能导致肾上腺肥大、胸腺萎缩，降体人体免疫功能，损害肾脏功能。还有极少数患者服用后出现过敏反应，如皮疹、瘙痒等。从中医角度讲，柴胡药性苦、辛、寒，有“柴胡劫肝阴”的说法，阴虚阳亢、气机上逆的患者应该尽量不用或少用，以免加重原有疾病。

小贴士A 柴胡注射液的昨天与今天

柴胡注射液是治疗感冒发热的良药。在临床上，一般的感冒发烧，只要肌注一支就可见效。但你知道它的来源吗?

抗日战争时期，在钱信中(后来的卫生部部长)的建议下，开始将柴胡通过蒸馏的方法提取有效成分，制成注射剂，用于治疗战士中常见的流感、疟疾、高烧不退。由于效果显著，1941年还受到晋冀鲁豫边区大会的奖励。如今，六十余年过去了，柴胡注射液仍然广泛用于临床治疗中。

与一般西药的注射剂不同，柴胡注射液是从中药中直接提取而来的，成分比较复杂，再加上有些制药厂家生产的制剂纯度不足，注射或者静脉滴注后可能引起过敏反应。与皮肤接触和口服后产生的过敏反应不同，这种过敏反应往往起病急、病情重，如出现过敏性休克，可表现为面色苍白、胸闷头晕、心慌气短、大汗淋漓、血压下降等;如伴随急性肺水肿，可出现呼吸困难等表现。这种情况下需要尽快就医治疗，否则可能有生命危险。

小贴士B 闻“小柴胡汤”而色变

前几年，一则关于“小柴胡汤的副作用引起死亡事件”的报道，不仅引起了全世界中医学界的关注和震惊，也使得医学界开始重新审视小柴胡汤的作用与疗效。

据报道，小柴胡汤在日本被广泛用于治疗慢性肝炎、肝硬化和肝功能异常。但有些患者在服用小柴胡汤后，发生了间质性肺炎，并陆续死亡。间质性肺炎是肺炎的一种，是由于肺细胞壁发生炎症引起的。初起时的症状类似感冒，如发热、干咳等;病情恶化时则表现为呼吸困难，甚至死亡。为此，日本的厚生省特别提出禁止使用小柴胡汤。

小柴胡汤最早出自汉代张仲景所著的《伤寒论》一书。原方由柴胡、黄

苓、人参、半夏、甘草、生姜、大枣等药物组成。临床应用时，需要根据患者的情况增减药物，以达到最佳的治疗效果。在日本，小柴胡汤已经制成"小柴胡汤颗粒"直接用于临床，而且应用范围非常广泛，不仅用于治疗肝脏疾病，还被用来治疗发热、神经性疾病、妇科疾病等，甚至被当做强壮剂和调养剂。由于长期服用小柴胡汤，而且使用中缺乏必要的辨证论治和方药的增减，最终引发了"间质性肺炎"这一事件。

除上面的提到的肺炎外，长期服用小柴胡汤还可能引起肝功能障碍、膀胱炎等疾病。这些不良反应的发生主要与长期、不合理应用小柴胡汤有关。在医生的指导下，合理正确地使用小柴胡汤，是完全可以避免这些不良反应发生的。

二、清热药

1.石膏

石膏可分为生石膏和熟石膏两种，生石膏以煎汤内服为主，熟石膏又叫煅石膏，以外用为主。生石膏具有清热泻火、除烦止渴的功效，主要用来治疗发热时高热不退、心烦神昏、谵语发狂、口渴咽干、肺热喘急、中暑自汗、胃火头痛、牙痛、发斑发疹、口舌生疮等；熟石膏具有收敛生肌、止血的功效，常用于收敛疮口和局部消炎。生、熟石膏的主要成分都是硫酸钙。纯度低时，还常有黏土、沙砾、有机物、硫化物等杂质混入。

石膏本身毒性很小，不良反应一般多发生于内服用药，外用时很少出现不良反应。发生不良反应的原因主要包括下面三种情况。

(1)生石膏用量过大。临床上石膏的常用剂量为15～60克。但有时为了追求速效退热，医生常增加石膏的用量，患者服药后就可能出现疲倦乏力、精神不振、胃口欠佳等情况。

(2)石膏本身属大寒之品，容易损伤人体阳气，脾胃虚寒的患者应该避

免使用，以免加重脾胃不适的情况。此外，不是所有发热都可以使用石膏来退热，对于因血虚或阴虚而引起的发热症状，就不应该使用石膏退热。

(3)与其他药物配伍不当时，往往会发生不良反应。例如石膏与土霉素合用时，石膏中所含钙离子可与土霉素中的酰胺基和酚羟基结合，生成不溶于水且难吸收的络合物，从而降低土霉素的疗效；石膏与磺胺类药物（如新诺明、增效联磺片等）合用时，可加重磺胺类药物对血液的毒性；石膏与含有洋地黄成分的强心类药物（如洋地黄、地高辛、西地兰、毒毛旋花子苷 K 等）合用时，其所含的钙离子可加强心肌收缩力、增强洋地黄制剂的毒性。

除这几种情况外，有些石膏纯度不佳，甚至含有砷等杂质，误服可能出现腹泻、恶心、呕吐、面色苍白、嗜睡等砷中毒的表现，也需要引起注意。

小贴士　石膏点豆腐对人体有害吗?

根据点豆腐时用的药料不同，可以将豆腐分为三种：第一种是卤水豆腐，俗称北豆腐。制作这种豆腐所用的卤水的主要成分是氯化镁。第二种是石膏豆腐，俗称南豆腐，是通过熟石膏制作的。第三种是内酯豆腐，是用葡萄糖酸内酯制作的。

用石膏点豆腐，您是否会担心豆腐中石膏的含量太大，对身体造成伤害呢？一般来说，一公斤黄豆可以做 4～5 公斤的豆腐，点豆腐需要使用 20～30 克熟石膏。这样计算下来，一斤豆腐中含有的石膏大约为 2～3 克，远低于石膏在临床上的常用量。因此，大可不必担心吃豆腐时会食下过多的石膏。

2.天花粉

天花粉，名为“花粉”，却不是花粉。天花粉来源于葫芦科植物瓜蒌的干燥块根，切成小片或小块入药。天花粉具有生津止渴、清肺化痰、消肿排脓、降火润燥等多种功效，对于热病口渴、肺热燥咳、咽干痰少等症状均有

显著疗效。现代研究发现,天花粉中含有的植物蛋白——“天花粉蛋白”是引起不良反应的主要原因。

虽然天花粉蛋白是一种植物蛋白,但仍然具有较强的抗原性,容易诱发过敏反应,对肝、肾功能造成损害。这种过敏反应可能是局部症状,也可能是全身症状。如果服药后局部出现皮疹、荨麻疹、疼痛、红斑,或全身出现恶心、呕吐、发热、头痛、咽喉痛、关节酸痛、精神委靡不振、食欲减退、白细胞总数增高、甚至胸闷、气急等表现,就表示可能有过敏反应发生。对于有过敏体质的人,尤其应该多加注意。

此外,天花粉蛋白还能够损伤胎盘绒毛合体滋养层细胞,使之坏死脱落,导致绒毛间隙血流阻塞,引起胚胎死亡,因此有导致流产或早产的作用。有怀孕计划和正在怀孕的妇女在服用中药之前,应该先注意一下方中有没有天花粉这味药。

有意思的是,由于天花粉蛋白引起流产的作用确切,现在临床上已经将其提取纯化,制成“天花粉蛋白注射液”,用作专门的流产药,来终止早期及中期妊娠。

天花粉具有生津止渴的功效,符合中医对“消渴病”(也就是现代所说的“糖尿病”)的症状描述。因此,在一些治疗消渴病的方剂中,常配伍天花粉来发挥降糖的作用。但也有研究发现,服用天花粉并不能降低糖尿病患者的血糖,有的患者服用后,反而出现血糖升高的情况。因此,建议糖尿病的患者在使用天花粉降糖时,首先咨询医生的意见。

小贴士 瓜蒌和天花粉

瓜蒌,又称全瓜蒌,为葫芦科植物栝蒌的干燥成熟果实。

天花粉和“瓜蒌”可以称得上是“亲戚”,二者来源同一种植物,天花粉是以植物的根入药,瓜蒌是以植物的果实入药。但是,由于瓜蒌中所含的蛋白质与天花粉中的不同,所以瓜蒌没有引起流产的不良反应。也有个别病例报道,女性服用瓜蒌后可能出现月经量多、持续时间较长等情况。因

此，建议孕期女性在使用时也要加以注意。

入药的瓜蒌应该选择成熟的果实，但市场上有些瓜蒌往往使用未成熟果实，原因主要是未成熟果实易于切片、干燥，而成熟果实的囊和种子常粘结在一起，不易切成完整的大片及进行干燥处理。但是，未成熟的瓜蒌果实中，不仅有效成分含量低于成熟果实，而且使用后容易出现腹痛、腹泻等不适症状。因此在取药时，应注意辨别瓜蒌的成熟程度。一般来说，成熟的瓜蒌外表为橙红色或橙黄色，比较容易辨别。

3.黄连

“黄连苦，蜂蜜甜；不尝黄连苦，怎知蜂蜜甜”，这恐怕是大多数人对黄连的印象。黄连是毛茛科植物黄连的干燥根茎，具有泻火解毒、清热燥湿的功效。黄连的应用广泛，湿邪、热邪均可使用。

黄连本身无毒，很少引起不良反应。但对于患有葡萄糖-6磷酸脱氢酶缺乏症的人，服用黄连则有可能引起溶血性黄疸。

葡萄糖-6磷酸脱氢酶缺乏症是一种先天遗传病，俗称蚕豆病，一般只见于男性。患者由于遗传基因的缺陷，无法正常地分解葡萄糖。蚕豆、樟脑、龙胆紫（紫药水）等药物或食物都会引发患者出现急性溶血反应、黄疸、精神不佳，严重时呼吸困难、心脏衰竭，甚至出现休克而危及生命。全世界约有两亿人患有这种病，地中海沿岸国家、东印度、菲律宾、巴西和古巴为高发地区。在我国，以长江流域及其以南各省，如云南、海南、广东、广西壮族自治区、福建、四川、江西、贵州等省（自治区）的发病率较高，北方地区较为少见。

小贴士　了解黄连素的是与非

黄连素的学名叫做“盐酸小檗碱”。盐酸小檗碱是一种生物碱，也是黄连中含有的主要化学成分。它对多种细菌，如痢疾杆菌、结核杆菌、肺炎球菌、伤寒杆菌及白喉杆菌等都有抑制作用，尤其对痢疾杆菌作用最强，常用来治疗细菌性胃肠炎、痢疾等消化道疾病。

黄连素口服后，只是停留在肠道对抗致病的细菌，几乎不被机体吸收，因此副作用很小。但长期服用黄连素也有副作用，其中最常见的就是便秘。还有极少数人可能会对黄连素中的小檗碱过敏，服药后出现皮疹、发热等症状，这种情况一般可在停药后逐渐消失。

长期以来，人们对黄连素的认识停留在两个方面：治疗腹泻和胃肠道不适。引起腹泻的原因有很多种，除了因饮食不洁引起的感染性腹泻外，很多其他疾病也可能伴随腹泻的症状，如肠易激综合征、溃疡性结肠炎等。黄连素主要治疗由于细菌、病毒等因素引起的感染性腹泻，对其他类型的腹泻没什么效果。很多人一出现腹泻，往往不问原因，就找来黄连素吃两片，这种做法其实是不科学的。此外，不分病因地乱服黄连素还容易造成肠道细菌对黄连素产生“耐药性”。产生耐药性后，再使用黄连素治疗感染性腹泻的效果就会大打折扣了。

曾有媒体报道，有人因为胃部不适连服数年黄连素，结果逐渐出现周围神经炎等严重不良反应。专家分析，这是由于黄连素会影响胃肠道消化酶的活性，长期服用使得肠道的菌群平衡遭到破坏，影响了人体对食物中营养成分的吸收而导致的。

最新研究发现黄连素还有降血糖的功效。和现在临床上常用的降糖药比起来，黄连素的价格可以说是相当低廉，这一点对很多需要长期依赖降糖药的糖尿病患者来说很有吸引力。此外，由于源于中药，很多人认为黄连素比其他的西药降糖药更加安全。但是，长期服用黄连素可能会带来一些副作用，而且黄连素的降糖作用目前还在研究中，因此不建议糖尿病患者长期服用黄连素来降低血糖。

4.竹叶

竹叶是一味传统的清热解毒药，在我国具有悠久的药用和食用历史，有清心泻火除烦、生津利尿的功效，常用于热病烦渴、小儿惊风抽搐、口舌生疮等症。竹叶以鲜品入药，效果更佳。竹子卷而未开的叶子又被称为“竹叶卷心”。一般来说，竹叶卷心清心泻火的作用略强于竹叶。

竹叶中含有丰富的氨基酸、芳香性挥发油以及多种维生素和矿物质。

竹叶中的锗可清除体内氧自由基、抑制脂质过氧化，具有消炎、抗癌和抗衰老的作用；锌和硅可增强机体免疫功能。新鲜竹叶具有特殊的清香味，可用来泡茶或煮粥。

如果有新鲜的竹叶，不妨试试下面这些用竹叶制成的美食。

竹叶茶：用竹叶、荷叶、绿茶一起冲泡，特别适合在炎热的夏季饮用，有很好的解暑清热功效。

竹叶粥：先将鲜荷叶和鲜竹叶煎煮，煮好后过滤去渣取汁。再将绿豆、粳米与前面煮好的汤汁一起煮粥即可。煮熟后还可加入少量金银花露。竹叶粥具有清热、生津利尿的功效，适合夏季暑热口渴、气短乏力、不思饮食时食用。

银花竹叶粥：先将新鲜的薄荷 30 克、金银花 15 克、牛蒡子 10 克、竹叶 50 片、生地 15 克，加水放在锅中煮 10 分钟，然后去除药渣，再加入适量粳米和白糖，用文火熬成粥即可。银花竹叶粥具有疏散风热、解毒透疹、利咽消肿的作用，对麻疹、发热、咽喉肿痛效果不错。

梨荷竹叶饮：先将梨、荷叶、竹叶和蝉蜕一起放在锅里，用文火煮开，然后再煮 10 分钟左右就可以了。饮用的时候先去掉里面的药渣，再根据口味的喜好，加一些蜂蜜或冰糖。梨荷竹叶饮不仅可以清热祛暑，还可治疗小儿夜里啼哭。需要注意的是，如果是给小儿饮用，一次的服用量不能太大。

5.栀子

很多家庭都喜欢种栀子花。栀子花四季常绿，每到盛夏开花时，绿叶白花，香气素雅，格外清丽。除观赏外，栀子花还可净化空气，对空气中的多种有害气体，如二氧化碳、硫化氢和硫等，都有很强的吸附作用。栀子的花、叶、果、根都可入药，尤其是成熟后的果实——栀子，更是中药处方中的一味常用药。

栀子的药用历史很久，早在《神农本草经》中就已经有相关的记载。栀子性味苦寒，具有清热泻火、凉血解毒、利胆退黄的功效，可用于治疗热病心烦不宁、头痛、牙痛、咽喉肿痛、口舌生疮等症。现代研究发现，栀子的提

取液有促进胆汁分泌、降低血中胆红素及抗菌消炎的作用。如果在炮制过程中将栀子炒黑成炭,还可以起到凉血可止血的作用,可用来治疗各种血热引起的出血。

栀子花中主要含有芳香性挥发油,其香气怡人,是我国著名的八大香花(兰花、茉莉、桂花、白兰、珠兰、玳玳、玫瑰、栀子)之一,从栀子花中提取的精油已广泛用于化妆品和香熏用品中。栀子花也可入药,具有清肺止咳的作用。日常生活中,用栀子花泡茶、做菜,都可以起到一定的保健作用。用两三朵栀子花泡水代茶饮用,或将栀子花用热水焯一下后凉拌,都是不错的食疗药膳。

需要注意的是,无论是栀子花还是栀子都属于苦寒之品。苦寒容易损伤脾胃阳气,所以平常体质虚寒,或经常有腹泻便溏情况的人不宜使用栀子。

6.金银花

"有藤名鹭鸶,天生非人有,金花间银蕊,苍翠自成簇。"这首金代诗人段克的诗,描写的就是金银花。金银花又名忍冬花、银花、双花、二花、两宝花。每逢夏季是金银花盛开的时节,因为花初开时洁白如银,两三日后又变得艳黄如金,气味清香扑鼻,藤条上缀满黄白两色的鲜花,故名"金银花"。

传说,孙思邈被尊为"药王"也和金银花有关。孙思邈曾为唐太宗治病,但几剂下去都疗效不佳。一日,孙思邈偶遇山民,山民以黄白两种小花为他泡茶。孙思邈尝后觉得味甘清淡,又止渴清热,就问这茶的来源。山民告诉他这就是金银花。后来,孙思邈用新鲜的金银花很快就治好了唐太宗的病,从此被封为"药王"。

金银花性味甘寒,具有清热解毒、疏散风热的功效,多用于治疗上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、急性乳腺炎、大叶性肺炎、细菌性痢疾、急性阑尾炎、痈疖脓肿等。中医治疗风热感冒的代表性方剂"银翘散"、"银翘解毒片"、"双黄连口服液"都是以金银花为主药组成的。

现代研究发现,金银花有很强的抑菌作用,对金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、甲型溶血性链球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、结核杆菌、肺炎双

球菌等多种细菌均有抑制作用。此外，金银花还具有抗病毒、抗炎、解热等作用。

日常生活中，用金银花泡水，制成金银花茶，也有清热解毒、预防感冒及肠道传染病的功效。泡得的金银花茶略有苦味，可适量加些蜂蜜调味。此外，金银花还可以用来制作一些简单的药膳。

金银花绿豆粥：金银花 15 克，绿豆 20 克，大米适量。先将绿豆、大米淘洗干净后同放锅内，加水煮熟，再改用文火，加入金银花和适量白糖，一起煮 10 分钟即可。金银花粥具有清热、祛风、生津的功效，尤其适合夏季防暑降温。

金银花蜂蜜饮：金银花、菊花、山楂各 5 克一起煎煮 10 分钟，去掉药渣后，加适量蜂蜜即可。金银花蜂蜜饮是天然的夏季清凉饮料，可治疗暑热引起的心烦、口渴、头痛、食欲不振等。

金银花板蓝根茶：金银花、板蓝根各 20 克，用水煎煮 20 分钟，去掉药渣后就可饮用。金银花板蓝根茶具有退热、消炎、止痛的功效，尤其适合感冒发热的患者。

7.蒲公英

“小小伞兵随风飞，飞到东来飞到西，降落路边田野里，安家落户扎根基”这首谜语的谜底就是蒲公英。春夏之时，路旁、田野、山坡都可以找到蒲公英的影子。蒲公英先会绽开黄色的小花。花开过后，种子上的白色冠毛结为绒球，随风飘曳。

蒲公英又叫“黄花地丁”，属菊科植物。它的花、叶、茎、根都有一定的药用价值。中医学认为蒲公英有清热解毒的作用，现代研究发现，蒲公英具有很好的杀菌抗感染作用，对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、脑膜炎球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌都有一定的杀菌能力，有“广谱抗生素”之称。此外，蒲公英还有消肿散结及催乳的作用，用蒲公英煎汤口服或是捣烂后外敷对治疗乳腺炎十分有效。蒲公英还有利尿和助消化的作用，在欧洲被称为“尿床草”，尤其适合水肿病、消化不良及便秘者食用。

蒲公英是我国卫生部规定的药食两用品种之一。蒲公英嫩苗中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素等营养成分,尤其是含有丰富的硒元素。薄公英既可生食,也可以用热水焯后凉拌,还可炒菜,味道清新爽口,是绝对的健康食品。

蒲公英还可用来泡茶。泡茶时,一般选择植物的花或根(如果是用根部,最好切成薄片后使用)。泡茶时还可搭配金银花、薄荷、蜂蜜或其他有芳香性的植物,不仅可以改善茶的味道,还有发散风热、预防感冒的功效,尤其适合夏季饮用。

8.马齿苋

每到夏天,庭前屋后的院子里或者山野郊外,常可见到马齿苋的踪影。马齿苋因“其叶比并如马齿,而性滑利苋”而得名。又因“叶青、梗赤、花黄、根白、籽黑”,如木、火、土、金、水五行之色,古人称其为“五行草”。马齿苋还有很多别名,如瓜子菜、五色苋、酸苋、马苋、酸味菜、马蛇子菜、马齿菜、猪长菜、酱板草、酸米草、耐旱菜等。

马齿苋性寒味酸,具有清热解毒、凉血止血和止痢的功效。现代研究发现,马齿苋对很多种细菌都有较强的抑制作用,如大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等,可以说是一种天然的抗生素。马齿苋还具有散血消肿、消炎止痛的功效。外敷可治疗一些常见的皮肤感染,如痈肿疮毒、带状疱疹以及蚊虫叮咬后引起的瘙痒肿痛等。对于一般的皮肤问题,可以用鲜马齿苋洗净后捣烂制成糊状,直接敷在患处,用保鲜膜和胶布固定后,每隔几小时更换一次即可。

马齿苋的营养极为丰富,含有大量的蛋白质、脂肪、糖分、粗纤维、维生素及多种矿物质,尤其富含铁和钾。铁可以起到补血的作用,钾可以起到降低血压、减慢心率和保护心脏的作用。此外,现代研究还发现,马齿苋中含有丰富的 ω-3 脂肪酸,其含量是菠菜的 10 倍。ω-3 脂肪酸能使血管内皮细胞合成的前列腺素增多,抑制血小板形成血栓素,降低血液黏稠度,扩张血管,预防血小板聚集和血栓形成,因此对心血管具有保护作用。马齿苋中还含有黄酮类化合物,具有降血脂、抗血栓、抗氧化的作用,可以维

持血管正常的渗透压，防止血管脆化，对多种炎症、冠心病、心绞痛等均有较好的疗效。

值得一提的是，马齿苋中含有高浓度去甲肾上腺素，可以起到调节人体内糖代谢过程，降低血糖浓度，保持血糖稳定的作用，非常适合糖尿病患者日常食用。

与其他蔬菜不同的是，马齿苋中不含有草酸，因此不会影响身体对钙的吸收利用，特别适合正在补钙的人群，如老年人和儿童。

马齿苋性味寒凉，李时珍认为其能“散血滑胎”，所以怀孕妇女，尤其是有习惯性流产史的孕妇，应当忌食马齿苋，以免造成流产。

小贴士 马齿苋的几种日常食用方法

日常生活中，马齿苋是一道别具风味的野菜。夏秋季节是马齿苋茎叶最为茂盛的季节，这个时候，采来鲜嫩多汁的马齿苋，去掉根部洗净后，可以做出很多意想不到的美味。

凉拌：洗净马齿苋后，用沸水浸烫2～3分钟，捞出后沥干水分，拌入盐、醋、酱油、生姜末、大蒜泥、麻油之类调味料，就成了一道鲜爽可口的美味。常吃凉拌的马齿苋可以起到降低血脂的作用。

炒菜：洗净马齿苋后，用沸水浸烫2～3分钟，再加肉丝、辣椒爆炒。炒后的马齿苋酸味降低，有一种腌菜的口味，适合不习惯马齿苋这种野菜口味的人。

煮粥：先将大米熬成粥，再将洗净的新鲜马齿苋切段放入，再次煮熟后即可。马齿苋清热解毒，煮粥食用尤其适合发热和患有感染性疾病的患者。

除此之外，马齿苋还可以做馅，制成馄饨、包子、饺子，还可以与面粉混合烙饼，吃法可以说是多种多样。

9.绿豆

提起绿豆，相信没有人会陌生。绿豆药食兼用，中医认为绿豆性寒味甘，具有清热利水、消暑的功效。据《本草纲目》记载，绿豆可以“补益元气，调和五脏，安精神，行十二经脉，去浮风，润皮肤，止消渴，利肿胀，解一切草药、牛马、金石诸毒”。

新鲜的绿豆中含有丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素，以及钾、钠、钙、镁、锰、锌、铜、磷、硒等多种微量元素。干绿豆中维生素含量较低，但发芽后含有丰富的维生素 C。研究还发现，绿豆中所含的植物甾醇结构与胆固醇相似，在体内，植物甾醇可以与胆固醇竞争酯化酶，使之不能酯化，从而减少肠道对胆固醇的吸收；它还可通过胆固醇异化或在肝脏内阻止胆固醇的生物合成等途径，使血清胆固醇含量降低，从而防治冠心病、心绞痛。

绿豆具有抗菌、抗过敏的作用，经常食用可以提高机体免疫力。绿豆中含有丰富的胰蛋白酶抑制剂，可以减少蛋白分解，减轻氮质血症，从而起到保护肝脏和肾脏的作用。此外，绿豆淀粉中含有大量的低聚糖，这些低聚糖很难被人体的胃肠道消化吸收，与其他粮食类食物相比，绿豆所含的能量较低，更适合肥胖者和糖尿病人食用。同时，绿豆中所含的低聚糖还是人体肠道内双歧杆菌的增殖因子，有助于改善肠道菌群环境。

绿豆还可以加速有毒物质在体内的代谢转化和排出，具有一定的解毒作用，对重金属、农药以及一些食物中毒均有防治作用。

绿豆外层的皮又称绿豆衣，从功效上看，绿豆解暑作用较强，绿豆衣解毒作用较强。炎夏时，如果为了祛暑，可以按 1：10 的比例用绿豆和水煮汤，大火煮沸 10 分钟左右即可。这样煮出来的绿豆汤颜色碧绿清澈，凉性最强，有很好的祛暑功能；如果是为了清热解毒，煮的时间就应该长点，最好把绿豆煮烂，连皮一起食用，这时消暑效果较差，但清热解毒的作用更强。

除绿豆外，绿豆芽也具有很高的营养价值。绿豆的发芽过程中，部分蛋白质会分解成易被人体吸收的游离氨基酸。绿豆发芽后可以产生更多的磷、锌等矿物质，维生素（如 B_2、C、B_6）、胡萝卜素、叶酸等含量也大大增

加。由于含有丰富的维生素，在炒菜时最好不要长时间加热，以免破坏绿豆芽中的营养成分。

需要注意的是，由于绿豆偏于寒性，老人、儿童以及脾胃虚弱，或肾气不足、经常腰酸腰痛的人不宜多吃。未煮烂的绿豆有豆腥味，食后易引起恶心、呕吐，也需要注意。

小贴士A 绿豆能解药毒吗？

绿豆有解毒作用，因此民间有“吃药时不能吃绿豆”的说法，其实这种说法并不全面。吃药的同时能否吃绿豆，与所服的药物有关。

首先，在服用一些西药，如西咪替丁、甲哨唑、红霉素、四环素及含有铁制剂的药物时不宜食用绿豆。因为绿豆中含有较多钙质，可以与这些药物形成不溶性于水的复合物，从而影响药物在体内的吸收和利用，降低药物疗效。

其次，在服用具有温热性质或温补作用的中药时，如人参、黄芪、肉桂、附子、丁香、高良姜、桂枝、干姜、细辛等，也不宜同时食用绿豆，以免药性相抵减低药效，影响治疗效果。相反，在服用一些寒凉性质或具有清热解毒作用的中药时，如黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花、石膏等，则可以与绿豆同用，可以起到相辅相成，事半功倍的作用。

所以，在对所用药物不太了解的情况下，建议将服药时间和食用绿豆的时间相隔至少半小时以上，以免绿豆影响药物疗效的发挥。

小贴士B 日常绿豆食疗方

除日常生活中常见的煮粥外，绿豆还可以有很多用途。

防暑解毒——绿豆银花汤：用 100 克绿豆和 30 克金银花，一起加水煎煮 10 分钟即可。

皮炎瘙痒——绿豆苡仁饮:用100克绿豆和100克生薏苡仁,一起加水煎煮15~20分钟后即可。

解药食中毒——绿豆甘草饮:用120克绿豆和60克生甘草,一起加水煎汁频频服用。

治疗流感腮腺炎——绿豆白菜汤:用60克生绿豆,煮熟后加入两个白菜心,继续煮20分钟后即可。服用时去渣取汁。

降压止咳喘——绿豆海蜇汤:用50克绿豆和50克海蜇一起煮汤至烂熟即可。可解暑热,降血压,止咳喘。

10.穿心莲

在民间,穿心莲有很多别名:一见喜、榄核莲、四方莲等。药用的穿心莲来源于爵床科植物穿心莲的干燥地上部分,茎、叶、花都可以入药。中医传统理论认为,穿心莲具有清热解毒、凉血消肿的作用,现代医学研究发现,穿心莲的主要成分之一——穿心莲内酯,对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、变形杆菌、肺炎双球菌、溶血性链球菌、痢疾杆菌等都有不同程度的抑制作用,还可增强人体白细胞对细菌的吞噬作用,可以说是来自中草药的"抗生素"。

目前穿心莲有多种剂型,如水丸、蜜丸、胶囊、片剂、滴丸、浸膏片、软膏、注射剂等,广泛用于各种感染性疾病,如上呼吸道感染、急慢性扁桃体炎、急慢性咽喉炎、急慢性支气管炎、急性菌痢、急性胃肠炎、尿路感染、子宫内膜炎、盆腔炎、中耳炎、牙周炎等的治疗。

穿心莲和穿心莲制剂本身的副作用和毒性很小,原药材的常用剂量是6~9克。使用剂量过大时可引起胃肠不适、食欲减退、腹痛、呕吐等;少数患者使用注射剂后可能发生过敏反应,轻者仅出现发热、头晕、皮疹等症状,重者可出现心律不齐、血压下降、四肢冰冷等休克表现。据推测,穿心莲引起过敏的原因可能与制剂中含有大分子物质有关,也可能与制剂纯度低有关。

小贴士 “绿色抗生素”放心吃？

从2004年开始，国家药监局规定，消费者需要凭医生处方购买抗生素。在这之前，很多老百姓根据以往的用药经验，生病后自己去药店购买抗生素。由于西药抗生素“限售令”的实施，很多人苦于持处方买抗生素的烦琐，于是就出现了“绿色抗生素”的新提法。所谓的“绿色抗生素”指的是一些具有清热解毒作用的中草药或中成药。由于这类中药不需要处方就可以购买，一时间成了药店和消费者的宠儿。具有抗菌消炎作用的中药真的能代替抗生素吗？这类“绿色抗生素”真的绝对安全吗？

现代药理研究表明，很多具有清热解毒作用的中药都具有一定程度的抗菌消炎作用。如人们比较熟悉的金银花、连翘、玄参、地骨皮、菊花、芦根、黄芩、黄连、黄柏、知母、贯众、板蓝根、大青叶、牡丹皮、夏枯草、栀子、蒲公英、鱼腥草、紫花地丁等。以这些中药为主要成分制成的中成药也具有一定的抗菌消炎的作用，如常用的维C银翘片、板蓝根冲剂、双黄连口服液、清开灵口服液、感冒清热冲剂、鱼腥草片、穿心莲片、银黄口服液、牛黄解毒丸、黄连上清丸、抗病毒口服液、六神丸、急支糖浆等。

由于消费者认为“绿色的”就是“安全的”，“绿色抗生素”的提法很有诱惑力。但俗话说“是药三分毒”，中药也不例外。中药的使用，应该是在辨证论治的指导原则下，通过合理的搭配，才能最大限度地发挥疗效，避免不良反应。不合理用药甚至滥用中药，同样也会引起副作用或不良反应。

11.板蓝根和大青叶

谈起板蓝根，不由得使人想起几次大规模的疫病流行：1995年华北地区大规模爆发红眼病、1998年上海地区因食用毛蚶而引发甲肝流行、2003年“非典”肆虐全国。在非常时期，人们都自然而然地想到了板蓝根，并广泛迅速地应用板蓝根来控制疫情的流行。

板蓝根和大青叶都来源于十字花科植物菘蓝，板蓝根是菘蓝的干燥根，而大青叶是菘蓝的干燥叶，两者功效相似，均可清热解毒、凉血。现代研究发现，板蓝根和大青叶对多种流感病毒和细菌都有抑制作用。板蓝根对肺炎双球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、溶血性链球菌以及金黄色葡萄球菌等多种致病微生物都有抑制作用，可以防治多种急性传染病，如感染性肺炎、流行性感冒、流行性乙型脑炎、腮腺炎、传染性肝炎和白喉等。除了和其他中药一起水煎内服外，板蓝根冲剂、大青叶注射液也在临床上广泛应用。在一般老百姓的心目中，板蓝根和大青叶可以说是"有病治病，无病预防"的特效药，是居家必备的良药之一。

既然是"解毒"药，那么药物本身就一定没有毒性吗？其实不然。近年来，使用板蓝根冲剂造成的过敏反应、消化系统和造血系统不良反应也不少。过敏反应常表现为头昏眼花、胸闷气短、呕吐、烦躁、四肢麻木、皮肤瘙痒等，严重时还可引起过敏性休克，出现面色苍白、心悸、大汗淋漓、烦躁不安、呼吸急促、四肢抽搐等，甚至危及生命。此外，使用板蓝根冲剂造成小儿消化道出血和白细胞减少的病例也有报道。

板蓝根是药，但不是万能药，因此不能随便服用，更不能大剂量长期服用。使用板蓝根冲剂预防流行性感冒，一般成人每日 1～2 次，每次 6 克即可，小儿的用量需要在此基础上减半，连续服用五天就可达到预防效果，不可久服。

从中药药性来看，板蓝根和和大青叶均属苦寒之品，不适合脾胃虚寒者服用，更不宜长期大量使用，否则会进一步损伤脾胃功能。

12.鱼腥草

提起鱼腥草，相信你一定不会太陌生。在南方一些省市，鱼腥草是一种常见的蔬菜，近几年，在北方的超市和农贸市场上，也常有新鲜的鱼腥草嫩茎被作为蔬菜销售。鱼腥草的嫩茎洁白、脆嫩，营养丰富，有浓烈的辛香味，凉拌、腌制、煎炒均可。

鱼腥草来源于三白草科多年生草本植物蕺菜，其地上部分包括茎、叶，干燥后均可入药。用手碾碎鱼腥草的叶子，会闻到一种刺激的鱼腥味，

鱼腥草的名称也由此而来。鱼腥草具有清热解毒、消痈排脓、利尿通淋的功效,可用来治疗肺炎、急慢性气管炎引起的咳嗽、痰黄黏稠;还可治疗尿路感染。将新鲜的鱼腥草捣烂外敷,还可治疗红肿瘙痒、蚊虫叮咬等皮肤疾病。

鱼腥草是国家卫生部公布的药食两用植物之一,本身没什么毒性。有关鱼腥草不良反应的报道多是由鱼腥草注射液引起的。鱼腥草注射液是将鱼腥草中的有效成分经过蒸馏提取后制成的灭菌水溶液,主要成分是鱼腥草素钠,具有清热、解毒、利湿的作用,临床上用于治疗多种炎症。鱼腥草注射液引起的严重不良反应主要表现为过敏性休克、全身过敏反应和呼吸困难等,个别病例甚至出现死亡。由于鱼腥草注射液引起不良反应的原因尚不清楚,目前按照国家要求,临床上已经暂时停止使用鱼腥草注射液。

作为药食两用植物,无论是煎煮入药,还是日常生活食用,鱼腥草的安全性都是肯定的。

小贴士 **"药食两用"的品种有哪些?**

截至目前,卫生部共公布了三批既是食品又是药品的名单。

第一批:八角、茴香、刀豆、姜(生姜、干姜)、枣(大枣、酸枣、黑枣)、山药、山楂、小茴香、木瓜、龙眼肉(桂圆)、白扁豆、百合、花椒、芡实、赤小豆、佛手、青果、杏仁(甜、苦)、昆布、桃仁、莲子、桑椹、菊苣、淡豆豉、黑芝麻、胡椒、蜂蜜、榧子、薏苡仁、枸杞子、乌梢蛇、腹蛇、酸枣仁、牡蛎、栀子、甘草、代代花、罗汉果、肉桂、决明子、莱菔子、陈皮、砂仁、陈皮、乌梅、肉豆蔻、白芷、菊花、藿香、沙棘、郁李仁、青果、薤白、薄荷、丁香、高良姜、白果、香橼、火麻仁、桔红、茯苓、香薷、红花、紫苏。

第二批:麦芽、黄芥子、鲜白茅根、荷叶、桑叶、鸡内金、马齿苋、鲜芦根。

第三批:蒲公英、益智、淡竹叶、胖大海、金银花、余甘子、葛根、鱼腥草。

三、泻下药

1.大黄

提起大黄,几乎没有人不知道。在传统中药宝库中,大黄可以说是最古老、最常用的药材之一。大黄在临床上的应用范围很广,除了一般熟知的泻下作用外,根据炮制方法的不同,大黄还有很多其他的功效。

原药材切片后晾干即为生大黄,泻下作用最强;用黄酒喷淋后再炒干的大黄为酒大黄,作用以活血为主,常用于治疗各种瘀血证,泻下作用比生大黄弱;用黄酒润透的大黄,经过几次隔水蒸后,即为熟大黄,作用以泻火解毒为主,泻下之力更加弱化;用大火将大黄炒至外表焦黑色、内部棕褐色的为大黄炭,具有止血的功效,常用于治疗各种出血证,此时的大黄几乎已经没有什么泻下作用了。

随着大黄的广泛应用,有关大黄不良反应的报道也越来越多。研究发现,大黄不仅可以引起继发性便秘,还可能具有肝毒性。这些不良反应不仅与大黄中的主要成分蒽醌和鞣质有关,而且与长期大量服用密不可分。

大黄中所含的蒽醌类成分对肠道具有刺激性泻下作用,长期服用后,可能出现肠道菌群失调,引发肠道功能紊乱,甚至发生伪膜性肠炎。另一方面,长期使用大黄导泻,肠壁神经对这种泻下作用的刺激反应会逐渐下降,从而不再产生正常的蠕动和排便反射,从而形成依赖性便秘。此外,大黄中所含的鞣质是止泻成分,由于蒽醌类不耐煎煮,长时间煎煮后鞣质含量会相对增加,这时大黄的泻下作用就会减弱。这也是避免大黄泻下作用过强的方法之一。

除泻下作用外, 大黄中的蒽醌类成分还可能引起肝脏的脂肪变性和胆红素代谢障碍,造成黄疸。此外,由于大黄作用较猛烈,因此不建议孕妇和哺乳期妇女使用。

2.番泻叶

无论是在临床还是日常生活中，番泻叶都是一味常用药。在医学上，番泻叶主要用于治疗腹部胀满与热结便秘。在进行肠道检查或手术前，医生也常利用番泻叶的通便作用来清洁肠道。市场上销售的很多种减肥茶中往往也包含番泻叶。

番泻叶又名旃那叶、泻叶、泡竹叶、仙娜叶。传统中医理论认为，番泻叶性寒，有泻下通便的作用。现代研究表明，番泻叶中含有大量的番泻甙、大黄酸、大黄酚、芦荟大黄素、大黄素、异鼠李素、山柰素等有效成分，因此具有刺激性泻下作用，这种作用在某种程度上甚至强于大黄。

小贴士 别把番泻叶不当回事

很多人认为番泻叶是天然植物，安全可靠，再加上价格便宜、服用方便，都有自行购买番泻叶的习惯。殊不知，番泻叶也有发生不良反应的可能。常见的不良反应包括以下几方面。

1.胃肠系统：有的患者服药后发现尿液明显变成深黄色，还有的患者服药后出现频繁呕吐和剧烈腹泻的症状。这是由于番泻叶中所含的蒽醌类化合物能抑制大肠对水分的吸收，使肠内容物急剧增加，同时还能增加大肠的张力，引起腹痛、恶心、呕吐等，严重者还可诱发上消化道出血，表现为上腹疼痛、呕吐咖啡样液体或出现柏油样便。因此，有胃溃疡或有消化道出血病史者不宜使用番泻叶。

2.低血压：有的患者服药后出现全身发冷、寒战、胸闷不适、呼吸困难、口唇发干、体温升高、血压剧升或剧降、脉搏加快、四肢湿冷，甚至昏迷等症状，严重者甚至休克。这与急性腹泻后大量失水有关。

3.成瘾性：有的患者在开始使用番泻叶时，较小剂量即可立竿见影，然而随着使用时间的延长，往往需要增加剂量才能收到明显的效果；还有的患者长期用药后反而出现习惯性便秘。这些都与长期使用番泻叶造成的成瘾性有关。

4.月经不调:经期服用番泻叶还易诱发月经过多或宫腔出血;即使在非月经期,长期大量服用也可诱发月经失调。此外,番泻叶中所含的泻下成分还可通过乳汁引起小儿腹泻。因此,建议哺乳期的妇女尽量不要使用番泻叶。

小贴士B 使用番泻叶的注意事项

1.番泻叶对肠道的刺激性较强,因此更适用于急性便秘,而不适用于慢性便秘。

2.很多不良反应的发生都与长期使用或一次用量过大有关。《中国药典》规定的番泻叶的常用量为2~6克。因此,千万不要为了贪图效果明显而过量使用番泻叶。

3. 番泻叶在使用方法上很有讲究。番泻叶中的有效成分对热很不稳定,用开水浸泡20~30分钟或短时间煎煮(五分钟左右)能使药物中的有效成分最大限度地溶出。长时间煎煮后,番泻叶的泻下作用就会大大减弱。因此,使用时可以根据实际情况选择不同煎煮方法。

4.番泻叶在泻下通便的过程中,会带走身体(尤其是肠道)内的大量水分,因此,泻后应及时补充足量的水,避免发生脱水的情况。

5.老年人、孕妇、体质较弱的人,或有不明原因的腹痛者,尽量不要使用番泻叶。

小贴士C “泻下药”种类知多少

在中药的分类中,凡具有通利大便作用的药物均称为泻下药。泻下药的主要功效就是泻下通便,但根据药物作用特点、作用强弱和适应症的不同,又可以分为润下药、攻下药和峻下逐水药三类。

1.润下药大多是植物的种子或种仁,富含油脂。主要包括麻仁、郁李仁

等，主要用于久病体虚、年老体弱或妊娠、产后血亏等所致肠燥便秘，具有攻补兼施的特点。

2.攻下药主要包括大黄、芒硝、番泻叶、芦荟等，主要用于因宿食停积、大便燥结所致的里实证。

3.峻下逐水药能引起剧烈腹泻，而且常常有一定毒性，服用后出现"水泻"，因此不能长期使用。这类药包括甘遂、巴豆、芫花、大戟等，常用于治疗水肿。

上面提到的三类泻下类中药，从作用的强弱上看，以峻下逐水类药物作用最强，攻下药次之，润下药作用比较缓和。

3.火麻仁

火麻仁又叫大麻仁，是桑科植物大麻的干燥成熟果实。火麻仁含有丰富油脂，有润肠通便的功效。由于火麻仁兼有滋补作用，常用于治疗老人和体质亏虚者的大便秘结症。熟知的含有火麻仁的中成药包括：麻仁润肠丸、麻仁滋脾丸等。

总的来说，火麻仁味甘、性平，较少出现毒副反应，但在历代本草著作中，均记载火麻仁有小毒，这可能主要与其中含有毒蕈(xùn)碱成分有关。毒蕈，就是平常所称的野生毒蘑菇，毒蕈碱是一种生物碱，毒性极强，可损害肝、肾、心、脑等重要脏器，尤其对肝脏损害最大，还可作用于中枢神经系统，引起毒性反应。

火麻仁一般是炒熟后入药，在临床上的常用量为 9～30 克，用量过大(超过 30 克)就有可能发生不良反应。常见的中毒症状如：恶心、呕吐、腹泻、烦躁不安、四肢麻木、昏睡、头痛、头晕、面色苍白、视力模糊、震颤、抽搐，甚至还可出现昏迷、瞳孔散大等危险征兆。一旦出现这些严重的不良反应，应该及时到医院就诊，采取相应的对症治疗措施。

小贴士A 火麻仁和胡麻仁

虽然同为“麻仁”，都有润肠通便的功效，但是火麻仁和胡麻仁却是完全不同的两味中药。有些处方上笼统写成“麻仁”，有些药店在配药时也不加分辨，错拿误用的情况时有发生。仔细对比两种药物，差别还真不少。

	火麻仁	胡麻仁
别名	大麻仁、麻子	黑芝麻、黑脂麻
来源	桑科植物大麻的干燥成熟果实	胡麻科植物胡麻的成熟种子
毒性	有小毒	无毒
功效	润肠通便	补肝肾、益精血、润肠通便
适应症	体虚津血不足引起的肠燥便秘	头晕脑花，耳鸣耳聋，须发早白，病后脱发，肠燥便秘

小贴士B 火麻仁和大麻

火麻仁是桑科植物大麻的干燥成熟果实。既然来源于大麻，那么，火麻仁与我们通常所说的毒品“大麻”是否有关联呢？火麻仁算不算也是一种毒品呢？

大麻为什么会被称为毒品？大麻中含有一种叫做“四氢大麻酚(THC)”的物质，可以影响人体的中枢神经系统，产生各种精神和神经方面的异常表现。四氢大麻酚在大麻各部位的含量不同，以花顶部的含量最为丰富，其次是叶片，但在果实中含量较少。通常所说的毒品，是将大麻中所含的四氢大麻酚提取出来，或直接把大麻的嫩枝、叶子和花经过碾碎、晒干制成的。

但是，并不是所有种类的大麻植株中都含有四氢大麻酚这种毒性物

质。从分类上看，大麻主要包括本种大麻和印度大麻。印度大麻中含有四氢大麻酚，而本种大麻中就不含或仅含极其微量的四氢大麻酚，基本上没有提取的价值。

火麻仁中也含有极少量的四氢大麻酚，但经过炮制后，其中的一些四氢大麻酚经过分解和转化，含量会进一步减少，基本上不会对人体造成毒性。但是，在临床使用的时候，还是应该注意火麻仁的安全用量，不要过量使用。

4.芦荟

芦荟是人们熟知的药食两用植物，来源于百合科肉质植物库拉索芦荟或好望角芦荟的汁液，汁液浓缩后的干燥物就可入药。库拉索芦荟又叫美国芦荟，含有丰富的凝胶，可以入药，也可食用，还可用于美容，是目前应用最广泛的芦荟品种。

中医认为芦荟具有泻下通便、清肝泄热、消疳杀虫的功效，可用于治疗热结便秘、小儿惊痫、疳热虫积、癣疮、痔瘘、萎缩性鼻炎、瘰疬等疾病。现代研究发现，芦荟中含有微量元素、氨基酸、有机酸、维生素、缓激肽、蒽醌类、酚类、甙类、糖类等七十余种成分，长期食用可提高人体免疫力，有抗癌的功效，外用还可美容、治疗烫伤、减轻瘢痕的形成。

芦荟在体内分解后产生芦荟大黄素，对肠黏膜有较强的刺激作用，所以如果一次服用芦荟过多，就有可能引起消化道不良反应，如恶心呕吐、腹痛腹泻，甚至出现便血。严重时还可能引起肾脏功能损伤，出现尿液检查异常。

芦荟还能使女性骨盆内脏器充血，促进子宫的运动，孕妇或女性月经期间服用容易引起腹痛，出血量增多，甚至导致流产，因此孕期和月经期的妇女不适合使用芦荟。此外，由于芦荟属苦寒之品，不适合久病体虚弱者和儿童使用。

芦荟中含有的黏液成分对皮肤有一定的刺激作用，过敏体质的患者外用时可能会引起皮肤过敏，出现红肿、刺痒和疼痛等不适症状。因此外用，特别是首次使用时，最好先在小面积的皮肤上试用，确定没有过敏反应后再大面积使用。

5.芒硝

说起芒硝，你可能不太熟悉。但提起非法行医的“神医”胡万林，你大概曾有所耳闻。号称能包治百病的“神医”胡万林，最常用的就是芒硝这味药，常用几百克，甚至动辄上千克，最终造成多名患者死亡。

芒硝来源于含硫酸钠的天然矿物，是经过提纯精制而成的结晶，其化学成分主要是含水硫酸钠。芒硝具有软坚散结、泻下通便的功效，常用剂量是 10 ~ 15 克，如果是外用，剂量可适当增加一些。在规定的剂量范围内使用芒硝是安全的。

芒硝为什么具有泻下通便的作用呢？芒硝进入人体后，所含的硫酸根离子不易被肠道黏膜吸收，在肠道内形成高渗溶液，因此可以使肠道内水分增加，对肠道造成机械性的刺激，促进肠蠕动，产生排便。一般服用芒硝数小时后，就会发生泻下作用，排出稀质的粪便。由于芒硝具有较强的泻下作用，口服剂量过大时可能引起剧烈腹泻腹痛、恶心呕吐，严重时还会导致虚脱。

不同个体对芒硝的耐受程度不同。有的人少量服用几克就会起效；有的人服用十几克，甚至几十克时效果仍然不显著。因此，初次使用芒硝时，应该从小剂量开始，再根据病情酌情增减剂量。此外，由于芒硝性味苦寒，更适合实热证引起的便秘。脾胃虚寒者应该避免使用芒硝，以免发生不良反应。

小贴士　中医怎样分体质？

中医学对体质的分类方法很多，可以按照阴阳，把人体分为偏阴性体质、偏阳性体质和阴阳平和体质；也可以按照五行（木、火、土、金、水），分为木型人、火型人、土型人、金型人、水型人；还可以按照寒热虚实，分为寒性体质、热性体质、虚性体质、实性体质；此外，还有按脏腑、按体型胖瘦等方法分类的。这里先来说说根据寒热虚实所分的各类体质都有哪些特征。

1.**偏寒性体质**:常见面色恍白,精神不振,喜静少言,容易疲劳,口淡不渴,畏寒喜热,手足冰凉,痰涎清稀,小便清长或大便稀溏。

2.**偏热性体质**:常见面色红赤,烦躁好动,恶热喜冷,口干口渴,口唇干燥,舌易生疮,手足热,小便色黄而量少,大便干燥。

3.**偏虚性体质**:"虚"即正气虚。常见面色淡白或萎黄,精神委靡,身疲乏力,心悸气短,形寒肢冷,自汗,大便滑脱,小便失禁,舌淡胖嫩,脉虚沉迟,或五心烦热,消瘦颧红,口咽干燥,盗汗潮热,舌红少苔,脉虚细数。

"虚"又包含阴虚、阳虚、气虚和血虚四类。

(1)**阴虚体质**:常见心悸,失眠多梦,五心烦热,潮热盗汗,两颧发红,形体消瘦,饥不欲食,大便干结,头晕耳鸣,两目干涩,腰膝酸痛,眩晕耳鸣,男子阳强易举,遗精,妇女经少经闭,或崩漏。

(2)**阳虚体质**:常见畏寒肢冷,腹胀食少,腹痛喜温喜按,大便溏泄,浮肿,腰以下为甚,男子阳痿,妇女宫寒不孕。

(3)**气虚体质**:常见面色淡白,少气懒言,身疲乏力,头晕目眩,胸闷气短,自汗,畏风,易感冒,男子滑精早泄,女子带下清稀,或胎动易滑。

(4)**血虚体质**:常见面白无华或萎黄、唇甲颜色淡白,头晕眼花,心悸怔忡,失眠多梦,健忘,妇女月经量少色淡,月经推迟或闭经。

4.**偏实性体质**:"实"即邪气实。常见发热,腹胀,胸闷烦躁,呼吸气粗,便秘,小便不利或淋漓涩痛,舌苔厚腻,脉实有力。

此外,每个人的体质表现都不会是单一的,往往都是错综复杂的。比如,实证体质者常合并有热证体质,就称为实热体质;虚证体质者常合并有寒证体质,就称为虚寒体质。还有更复杂的体质表现,如寒热虚实交杂型等。

1.**实热体质**:常见面色红润,语音高亢有力,烦躁怕热,喜喝冷饮,口干舌燥,小便黄,大便秘等症状。

2.**虚寒体质**:常见面色淡白或萎黄,说话声低无力,畏寒喜暖,四肢冰冷,小便清长,大便溏薄,而压力大时常出现腹泻、腹胀、腹痛等症状。

四、祛风湿药

1.川乌和草乌

乌头是一味带有神秘色彩的普通中药。说它普通，是因为在中医药专家看来，乌头和其他同类中药一样，都有祛风湿、止疼痛的功效；说它神秘，是因为乌头的毒性一直以来都受到人们的关注。

乌头的名称源于它的外形。由于形状酷似乌鸦头，故取名“乌头”。根据来源和产地的不同，乌头又分为川乌头和草乌头，分别简称为川乌、草乌。

川乌来源于毛茛(gèn)科植物乌头的干燥母根，主要出产于四川、云南、陕西、湖南等地，多为人工种植的品种；草乌来源于毛茛科植物北乌头的干燥根，主要出产于北方大部分省区，多为野生品种。乌头具有祛风除湿、散寒止痛的功效，常用来治疗风寒湿热引起的风湿病。

无论是川乌还是草乌，都具有毒性，而草乌毒性更强。在古代，人们就已经发现乌头的毒性，并给生乌头榨出的毒汁取名“射罔(wǎng)”。把射罔涂在兵器上，一旦刺中或射中对手，就可以致人死命。据说，关公中的毒箭箭头上涂的就是乌头的毒汁，经华佗“刮骨疗毒”后才得以痊愈。民间传说，华佗见猎人打猎时，常使用一种“麻药箭”，就是将草乌等几味中药配在一起，调制后装在箭头上。猎物一旦中了这种“麻药箭”，就不会动了。华佗受到启发，发明了历史上最早的麻药——“麻沸散”。还有历史资料记载，北宋时曾使用的一种“毒气弹”，就是在火药配方里加上草乌头、砒霜、巴豆等有毒性的药物，点燃后投向敌方。这种“毒气弹”燃烧后冒出浓烟，可以大大削弱对手的战斗力。

乌头为什么会具有这么强的毒性呢？这主要源于其中所含有的一种主要成分——乌头碱。乌头碱的毒性极强，可引起心律不齐和血压升高。提纯的乌头碱 3～4 毫克就会使人出现心慌、心悸、心律不齐，甚至心跳骤

停。乌头碱可以被水解，所以经过泡水、煎煮后，乌头中乌头碱的含量会大大降低，毒性也随之下降，而且煎煮的时间越长，毒性就越小。因此，使用乌头类制品，无论是川乌还是草乌，都需要在群药下锅前先煎一段时间，以减轻乌头的毒性。

除了煎煮上的注意事项外，使用乌头类药品还应该严格控制用量。乌头的常用剂量为 1.5~3 克，过量使用就容易发生中毒。

煎煮时间短是使用乌头过程中发生不良反应的主要原因。一旦发生这类不良反应，除立即送医院就诊外，家庭里也可以采取一些急救措施，比如饮用大量绿豆汤、牛奶或蜂蜜，都有助于缓解中毒的程度。

小贴士A 附子、川乌本一家

从名字听上去，附子和川乌之间好像没什么联系。其实，附子和川乌本是一家：川乌是植株的母根，附子是植株的子根。

作为乌头的子根，附子也是一味有毒性的中药。据《汉书》记载，汉宣帝时，大将军霍光的妻子想让自己的女儿做皇后，就设计谋害当时的皇后许氏。当时正值许氏产后，霍光的妻子就联合御医，将附子带进宫中，偷偷掺在许氏的药丸内。许氏服药后不久，就感到全身不适而死了。

附子中也含有大量的乌头碱，但毒性弱于川乌。使用时，同样需要经过长时间煎煮，其毒性才可去除。临床上，附子的常用剂量为 3~15 克，过量使用就可能引起中毒。

小贴士B 常见的配伍禁忌

配伍禁忌是传统医学中颇具神秘色彩的一部分。配伍禁忌包括药物与药物之间的禁忌、药物与食物之间的禁忌、以及食物与食物之间的禁忌。虽然对于其中大部分禁忌的原理至今尚不清楚，其真实性也有待科学研

究加以证实,但在生活中还是建议慎用下面提到的这些禁忌。

1.药物与药物之间的禁忌:

"十八反"和"十九畏"是中药使用过程中最常接触到的配伍禁忌。

"十八反",就是指两药相配后可产生毒性反应或副作用。"十八反歌":本草明言十八反,半蒌贝蔹芨攻乌,藻戟遂芫俱战草,诸参辛芍叛藜芦。歌中一共记载18种相反的中药:乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白芨;甘草反甘遂、大戟、芫花、海藻;藜芦反人参、丹参、沙参、玄参、苦参、细辛、芍药。

"十九畏",就是指两药同用后可引起对抗作用或降低药效。"十九畏歌":硫黄原是火中精,朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见,狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上,偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见,牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀,人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气,若逢石脂便相欺。歌中一共记载了19种相畏的药物,即硫黄畏朴硝,水银畏砒霜,狼毒畏密陀僧,巴豆畏牵牛,丁香畏郁金,川乌、草乌畏犀角,牙硝畏三棱,人参畏五灵脂,官桂畏赤石脂。

2.药物与食物之间的禁忌

食物	(忌)中药	(反)中药
猪肉	—	乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、苍术、商陆
猪血	地黄、何首乌	—
鳖肉	薄荷	—
鲫鱼	砂仁、天门冬	—
鸡肉	芥子	—
雀肉	白术	—
蜂蜜	土茯苓、威灵仙	—
茶	土茯苓、威灵仙	—
羊肉	—	半夏、菖蒲
鲫鱼	麦冬、沙参	厚朴
鲤鱼	朱砂	—

（续表）

食物	（忌）中药	（反）中药
狗肉	商陆、杏仁	—
生菜	细辛、山药	—
葱	常山	—
萝卜	地黄	—

3.食物与食物之间的禁忌

豆腐忌蜂蜜——同食耳聋
土豆忌香蕉——同食生雀斑
黄鳝忌狗肉——同食伤肝
狗肉忌绿豆——同食伤元气
鹅肉忌鸭梨——伤肾脏
甲鱼忌苋菜——同食中毒
人参忌萝卜——同食伤元气
豆腐忌菠菜——同食生结石
鲤鱼忌甘草——同食亡
栗子忌牛肉——同食麻木
山芋忌白酒——同食生胃病
羊肉忌西瓜——同食肝腹水

葱类忌蜂蜜——同食伤眼睛
牛肉忌红糖——同食胀死人
芹菜忌兔肉——同食脱头发
螃蟹忌柿子——腹泻，多食亡
黄瓜忌生花生米——同食伤脾
皮蛋忌红糖——同食呕吐
白酒忌柿子——同食心闷，多食亡
鸡肉忌菊花——同食亡
羊肉忌南瓜——同食腹胀难忍
鸭肉忌梅子——同食发老病
田螺忌蚕豆——同食肠绞痛
海带忌洋葱——同食便秘

2.木瓜

木瓜来源于蔷薇科植物贴梗海棠的干燥且接近成熟的果实。木瓜具有舒经活络、化湿和胃的功效。

木瓜本身是一味安全的中药。需要提示的是，以木瓜为主要成分配制的木瓜丸，虽然名为“木瓜丸”，其中还含有当归、川芎、白芷、威灵仙、牛膝等中药成分，是治疗风湿的常用中成药，但不适合怀孕期妇女使用。

小贴士 水果木瓜和中药木瓜相同吗？

中药木瓜和水果木瓜，两者名称一样，外形也有相似之处，却完全不是一回事。

入药的木瓜是蔷薇科，而当做水果吃的木瓜是番木瓜科。番木瓜主要产于热带和亚热带地区，我国南方也有很多地方栽种。它的营养成分非常丰富，含有木瓜蛋白酶、维生素C、胡萝卜素、多种氨基酸等营养成分。木瓜蛋白酶有助消化的作用，对胃炎、结肠炎、便秘等均有疗效；维生素C有抗氧化、促进组织修复的作用；胡萝卜素可以减轻环境污染对人体造成的损害。

由于木瓜中含有大量胡萝卜素，吃多了可能会出现皮肤黄染的情况，严重的还可能引起胡萝卜素血症。

胡萝卜素血症是一种因血液内胡萝卜素含量过高而引起的皮肤黄染症。皮肤黄染往往是该病的唯一表现，多发生在手掌和脚掌，有时面部也可以出现，严重者全身皮肤都会出现橙黄色。胡萝卜素需要经过肝脏转化成维生素A，儿童和肝功能不好的人一次进食大量含有胡萝卜素的食物，超出了肝脏的代谢能力，胡萝卜素沉积在体内，就会表现出皮肤颜色发黄。这时只要停吃富含胡萝卜素的食物，黄染一般可以在1～2周消退。

除木瓜外，橘子、南瓜、柑橘等黄色水果中的胡萝卜素含量也很高，吃得太多也可能引起胡萝卜素血症。

3.蛇类

蛇类药物，往往都具有祛风、通络、止痉的功效，可用来治疗风湿痹症、中风后半身不遂和口眼歪斜、惊风、破伤风等症。常用来入药的蛇类有蕲蛇、金钱白花蛇、乌梢蛇三种。虽然同为蛇类，但来源并不相同，功效也略有差异。

(1)蕲蛇

蕲蛇是由蝰科动物五步蛇干燥后制成的。捉来蕲蛇后，剖开腹部，取出

内脏，然后洗净并用竹片撑开干燥。制成药材后的蕲蛇盘呈圆形，直径可达17～34厘米。蛇头在中间微有上翘，呈三角形，像个“翘鼻头”。蛇背部两侧有黑褐色与浅棕色组成的花纹，形状类似英文字母“V”。整个蛇体为灰白色，上面覆盖着大片的鳞片，并带有黑色圆形的斑点。蛇腹的内壁一般为黄白色。蕲蛇的尾部很细，末端还有一枚三角形深灰色的角质鳞片。

据说，明代医家李时珍是最早观察和记录蕲蛇的人。李时珍的故乡是湖北省蕲春县，蕲蛇就是当地的“蕲春四宝”之一。在撰写《本草纲目》之前，李时珍曾写过一本关于蕲蛇的专论《蕲蛇传》，遗憾的是已经失传。在后来的巨著《本草纲目》中，李时珍再次记载和描述了蕲蛇的特征和作用功效，并称之为“白花蛇”。

(2)金钱白花蛇

现在所说的金钱白花蛇不是蕲蛇，其来源于眼镜蛇科动物银环蛇的幼蛇。在功效上，金钱白花蛇与蕲蛇作用相似，但效力更强。

炮制时，先将捕来的金钱白花蛇泡在酒精中杀死，然后切开蛇的腹部，去除内脏，最后用细竹签固定蛇体盘成圆形。固定之后还需要用烤箱或炭火慢慢烘干。与蕲蛇不同的是，金钱白花蛇的背部有白色环带，盘成圆形制成药材后，蛇背部的白色环形就好似金钱的形状，“金钱”的名称也因此得来。一般来说，金钱白花蛇比蕲蛇小，蛇体粗0.5厘米左右，盘起来后直径为3～5厘米，蛇头盘在中央微微翘起。蛇体的背部为黑色或灰黑色，上面有白色的环状带和黑色的鳞片间隔排列，背部中央还有一条突起的脊棱。

(3)乌梢蛇

与蕲蛇和金钱白花蛇相比，乌梢蛇祛风、通络、止痉的功效最弱。乌梢蛇来源于游蛇科动物乌梢蛇。与前两种蛇不同的是，乌梢蛇炮制之前需要先切成小段，并用黄酒拌匀，密封48小时，直到黄酒被乌梢蛇吸尽后再进行烘干。因此，我们在药房中看到的乌梢蛇是切成一段段的干燥蛇体，而不会像蕲蛇和金钱白花蛇一样盘成圆形。

除蛇体本身可以入药外，蛇蜕也是一味常用的中药。蛇蜕主要来源于游蛇科黑眉锦蛇、锦蛇、乌梢蛇、赤链蛇等自然蜕下的体表角质层。蛇蜕内

服和外用均可，具有祛风定惊、明目退翳、清热解毒、消肿杀虫的功效，外用还可治疗痈疮肿毒、癣疮、荨麻疹等皮肤疾病。

需要注意的是，由于蛇类中含有大量的异体蛋白，所以有过敏体质的人不适合服用。日常生活中，有人以蛇泡酒治疗疾病，由于药物用量不易控制，所以特别需要注意每天的服用量，以免用量过大出现不良反应。

4.丝瓜络

丝瓜络就是我们平时常见的丝瓜老熟干燥后形成的网络状纤维，又称丝瓜网、丝瓜瓢。丝瓜络性味甘平，具有祛风、通络、活血的作用，常用来治疗风湿痹症和产后乳汁不通等疾病。

现代研究发现，丝瓜络中含有木聚糖、甘露糖、半乳聚糖等成分，具有一定的利尿功能。对于患有痛风的患者来说，用丝瓜络煎汤代茶饮用，有祛风通络、清热利尿的功效，随着尿量的增加，还有助于促进尿酸排出，减轻痛风的症状。此外，丝瓜络煎煮后内服，配合局部外洗，还可以缓解产后乳腺炎、乳汁不通引起的乳房胀痛。

除了可以入药外，丝瓜络还有很多其他的用途。丝瓜络是很好的清洁用具，用丝瓜络洗碗，可以去油腻。用丝瓜络制成的浴具，摩擦力强，易于清除皮肤上的污垢，还能加速血液循环，比一般的泡沫海绵具有更多的优越性。将丝瓜络研碎成粉末后，还可以添加到香皂、研磨膏等洗浴用品中，起到去角质的作用。天然的丝瓜络越来越受到人们的青睐了。

五、化湿药

1.藿香

夏季气候闷热，容易中暑，藿香具有化湿止呕和解暑的功效，是夏季常常选用的防暑降温之品。

藿香来源于唇形科多年生草本植物广藿香的地上部分，无论是鲜品还是干燥后，都会散发出特殊的芳香气味，这是由于藿香中含有大量的挥发油，包括广藿香醇、丁香油酚、桂皮醛等。

这些芳香的挥发油有多种药理作用，不仅能促进胃液分泌、增强消化功能，还能解除胃肠道痉挛，同时还可以提炼芳香精油。藿香中的挥发油有轻微的扩张血管作用，因此使用后会微微出汗，是治疗夏季暑湿感冒的常用药。在我国南方，习惯用鲜藿香泡茶作为清凉饮料，解除暑湿的困扰。

由于藿香中含有大量的挥发油，有些过敏体质的人容易产生过敏，出现皮肤或呼吸道的过敏反应。藿香正气水中含有一定量的酒精，发生不良反应的情况比较常见。

小贴士 你的“湿气”重不重？

看中医的时候，有时医生会用“湿气重”来形容你的体质。到底什么是“湿气”呢？“湿气重”又是哪些原因引起的呢？

中医学把引起人体发病的常见原因分为六类，也就是常说的“六邪”或“六淫”：风、寒、暑、湿、燥、火。湿邪就是其中的一种。

湿邪包括“外湿”和“内湿”两种。“外湿”就是来自于自然界的湿气，往往在天气潮湿时侵袭人体。受到“外湿”的影响，人们可能会出现的不适有头晕头痛、身体倦怠酸痛、四肢沉重、两眼或腿脚浮肿、手脚湿烂脱皮等。“内湿”常常是由于脾胃消化不良，运化无力造成的，这时往往出现饮食无味、不思饮食、口中黏腻、大便稀溏等表现。按照中医理论，有了这些表现，就可以说是“湿气重”了。

在夏季，由于天气炎热而多雨，人们又喜食冷饮，贪吃生冷瓜果等寒凉之物，最容易受到湿邪的侵袭。治疗“湿气重”也要辨证论治，根据湿气形成的病因，有针对地性选择燥湿、利湿或化湿等不同方法。

小贴士B 夏季慎用“藿香正气水”

藿香正气水由藿香、大腹皮、白芷、茯苓、半夏曲、白术、陈皮、厚朴、桔梗、紫苏、甘草、生姜、大枣等多味中药组成，是百姓耳熟能详的夏季常用防暑降温药。对于夏季里出现的身体不适，比如感冒发热、恶心呕吐、腹胀腹泻等，很多人都会选择喝下两支藿香正气水来解解暑。还有很多人为了预防中暑，也不时喝上一支。这样做正确吗？

1.虽说是夏季常用药，但藿香正气水不是万能药，更不能随便服用。以夏季中暑为例，由于天气炎热，人体感受暑热中暑时常会出现高热、大汗、虚脱无力等症状。藿香正气水偏于温热，此时服用，不但起不到缓解中暑的作用，还可能加重病情。

藿香正气水适用于治疗夏季感冒。发生这种感冒前往往有受寒的经历，比如在天气炎热、满身大汗时突然进入凉爽的空调房间，或频繁往来于炎热的室外和凉爽的室内。这种夏季感冒的特点是发热不明显，常伴有食欲不振、腹胀腹泻等胃肠道不适的表现。

2.服用藿香正气水也可能发生不良反应。由于配方中的大部分药物都具有挥发性，个别人使用后会出现过敏表现，如皮肤出现风疹斑块，瘙痒异常等症状。藿香正气水是以酒精为基质配制的，有酒精过敏史的人最好不要使用。

3.使用藿香正气水的同时，如果需要服用其他西药，还应注意药物之间的相互作用情况。

藿香正气水含有酒精成分，酒精可以增强肝脏对药物的代谢，使药物疗效降低，因此，如果同时服用的西药是经过肝脏代谢的，就需要咨询医生或药师，了解其中的相互作用情况。藿香正气水还不宜和胃复安、吗丁啉等胃肠动力药一起服用。这是由于胃肠动力药可以促进胃肠运动，而藿香正气水抑制胃肠运动，两种药物一起使用，会使得药物疗效下降。

小贴士 哪种“藿香正气”适合你？

药房里销售的除了藿香正气水外，还有很多“藿香正气”的制剂：藿香正气散、藿香正气丸、藿香正气软胶囊、藿香正气颗粒、藿香正气口服液等。这些制剂之间有什么区别吗？到底哪种制剂更适合你呢？

药名	剂型	优点	缺点
藿香正气水	酊剂	吸收速度快，疗效显著	(1) 制剂中含有酒精成分，酒精过敏的人不宜服用；(2) 口感麻辣，不宜接受。服用前可以先用温水稀释。
藿香正气散	粉末	原药材直接粉碎混合而成	不易久藏，药性容易挥发
藿香正气丸	大蜜丸	药效和缓，药力持久，适合慢性病调养	起效较慢
藿香正气软胶囊	软壳胶囊	质地柔滑，容易吞咽	吸收速度比丸剂和散剂快，但比水剂慢
藿香正气颗粒	冲剂	药味小、口感较好，尤其适合儿童服用	药力较弱
藿香正气口服液	口服液	药味小、服用方便、口感较好，尤其适合儿童服用	药力较弱

2.砂仁

提起砂仁，你一定不陌生。砂仁不仅是一味常用中药，还是广受人们喜爱的调味料。砂仁来源于姜科植物阳春砂、绿壳砂或海南砂的干燥成熟果实，具有化湿行气、温中止泻、理气安胎的功效。

目前药用的砂仁主要有三种来源：一种是产于广东、广西壮族自治区、云南、福建等省、自治区的阳春砂；一种是海南及雷州的海南砂；还有一种是产于广东、云南等省的绿壳砂。其中，以阳春砂质量为最佳。

提起阳春砂，还有一段故事。传说广东阳春地区曾发生了一次大范围的牛瘟，附近耕牛相继发瘟病死。在蟠龙金花坑附近，耕牛却完好无损。查找原因，原来是这一带的耕牛常吃一种散发出芳香气味的鲜草。大家试着用这种草治疗牛瘟，果然收到了很好的疗效。渐渐地，人们又开始尝试用它的果实来治疗食欲不佳、胃脘胀痛、恶心呕吐的病人，也收到了很好的疗效。久而久之，人们管这种产于阳春的草药叫阳春砂。

总的来说，砂仁是一味安全的中药，名列卫生部公布的药食两用名单中。由于具有理气安胎的作用，即使是怀孕期的妇女也可以使用，怀孕初期适当使用还可减轻妊娠呕吐的症状。但是，由于砂仁中挥发油含量丰富，有可能引起过敏反应。曾有人使用砂仁后，在腹部和外生殖器等部位出现很多大小不等的红色皮疹、风团，同时伴随瘙痒的表现。

使用砂仁时还需要注意，砂仁的常用量为3～6克。在家庭烹饪菜肴时，不要为了过分追求口味而加量使用。砂仁中的挥发油不耐高温，因此入汤剂时一般需要后下，煎五分钟左右即可。为了使其中的有效成分更好地溶解出来，煎煮前还需要将整个砂仁打碎。

六、利水渗湿药

1.茯苓

自古以来，茯苓就是一味珍贵的药材。在《神农本草经》中，茯苓被列为上品，久服可“安魂养神，不饥延年”。茯苓属真菌，来源于多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核，常寄生在松科植物赤松和马尾松的树根部位。从外表看，茯苓表面呈黑褐色，切开后内部呈白色或粉红色。

说起茯苓的功效还真是不少。茯苓可健脾渗湿、利水消肿、宁心安神，同时还是养颜美容的佳品。据说慈禧常用的益寿延年、美容养颜方中，最

常用的一味药就是茯苓。《红楼梦》中也有用牛奶冲茯苓霜滋补身体，润泽肌肤的记载。临床上，茯苓常用于治疗脾虚泄泻、水肿尿少、心神不安、失眠多梦等症。

茯苓主要含有多聚糖类，以及茯苓酸、蛋白酶、脂肪、麦角甾醇等，这些植物性蛋白成分可能引起变态反应。轻者表现为皮肤红肿瘙痒、红色斑疹或风团，重者则可能引起支气管哮喘。

小贴士 茯苓种类多

根据用药部位不同，可以将茯苓细分为茯苓皮、赤茯苓、白茯苓、茯神、茯神木。虽然都能入药治病，但它们的功效却各有侧重；还有一些药材，虽然名为茯苓，却不是茯苓。这些区别，你都知道吗？

茯苓皮：是茯苓表面覆盖的一层褐色外皮。茯苓皮擅长利尿消肿，常用来治疗水肿胀满、小便不利、眩晕心悸等症。

赤茯苓：削去茯苓表面的茯苓皮后，露出来的淡红色部分。赤茯苓擅长渗利湿热，常用来治疗小便不利、泻痢等症。

白茯苓：是茯苓内部白色致密的部分。白茯苓擅长健脾益气，适用于久病体弱、食欲不振、体倦乏力、气虚脾弱腹泻的患者。

茯神：茯苓是寄生在松科植物的菌类，有些茯苓中间会有松根穿过，这就是茯神。茯神有养心安神的功效，常用于治疗思虑过度、劳伤心脾所导致的失眠多梦、虚烦易惊、健忘等。

茯神木：是茯神的木心，木心外部带有少量残留的茯苓。茯神木擅长舒筋活络。

土茯苓：虽然名字也叫茯苓，但土茯苓与前面介绍的茯苓却相去甚远。土茯苓来源于百合科植物光叶菝葜的干燥根茎，并非菌类。炮制后的土茯苓呈类白色至淡红棕色，与茯苓相似，具有解毒、除湿、利关节的功效，是临床治疗梅毒、淋病的常用药。

2.薏苡仁

成语“薏苡明珠”是指无端受人诽谤而蒙冤的意思，来源一段和薏苡仁有关的历史故事。相传东汉名将马援领兵到南疆打仗时，很多士兵因水土不服而纷纷病倒。马援采用当地民间方法，用薏苡治瘴，果然收到了很好的疗效。后来，马援平定南疆叛乱返回京城时，特地带回几车薏苡仁，打算在京城种植。谁知却被朝中奸臣诬告，说他从民间搜刮了大量明珠。后来，这一事件终得平反昭雪，“薏苡明珠”这一成语也由此而来。

薏苡仁既是一味中药，也是生活中常吃的杂粮。尤其是在炎热潮湿的夏季，用薏苡仁做汤煮粥可以起到清热祛暑、健脾利湿的作用。临床上，薏苡仁和其他药物配伍，常用于治疗水肿、小便不利、脾虚泄泻等疾病。

薏苡仁中含有薏苡仁油、薏苡脂、薏苡仁内酯等成分。其中，薏苡仁内酯除了具有滋补保健的作用外，还可以抑制癌细胞的生长，很适合慢性病患者病后调养，以及肿瘤患者放、化疗术后使用。从营养学的角度，薏苡仁中含有丰富的蛋白质、多种氨基酸、维生素和矿物质，营养价值相当高。

需要注意的是，薏苡仁中含有的薏苡仁油有兴奋子宫的作用，可促使子宫收缩，有诱发流产的可能。孕期妇女，尤其是怀孕早期，应该避免使用。

3.冬瓜皮和冬瓜子

冬瓜是人们常食的夏季蔬菜，人们做菜时往往将冬瓜皮和冬瓜子随手丢弃，殊不知，它们可是临床上常用的中药呢。

冬瓜皮性味甘平，擅长清热解暑、利水消肿，主要含蜡类及树脂类物质，常用来治疗水肿和夏天暑热引起的一些疾病。由于利水消肿作用显著，还可以用来减肥瘦身。现代研究发现，冬瓜皮还有降脂的功效，脂肪肝患者经常饮用一些冬瓜茶，可以起到降脂保肝的作用。

冬瓜子擅长清肺化痰、利湿排脓。民间有“冬瓜腐烂，惟子不损”的说法，可见即使冬瓜腐烂了，但瓜籽是不会受损的，照样可以发芽、生长，说

明冬瓜子有抗腐解毒的功效，常用来治疗肺热咳喘、痰多等。

冬瓜瓤是剖开冬瓜后，去掉瓜子留下的瓜瓤部分，人们一般都丢掉了。其实，冬瓜瓤色白柔软，吃起来甘甜多汁，还有清热止渴、养阴生津、利水消肿的功效，一点也不输于冬瓜皮。此外，冬瓜瓤还有清心除烦的作用，可以用来治疗热盛，心神烦乱等不适。日常生活中，可以用冬瓜瓤煎水饮用，也可以洗净后直接生食。

小贴士 冬瓜的食疗方

夏季里，冬瓜随手可得，可以用它制成具有保健作用的食疗方。

冬瓜茶：冬瓜洗净后去瓤，连皮切成薄片，加水煮烂后即可，食用之前若加适量的白糖或冰糖调味，味道更好。冬瓜茶有利水消肿的功效，不仅可以利尿减肥，还有降脂的作用。

冬瓜羊肉汤：用冬瓜洗净后去皮去瓤，切成块。将炖得烂熟的羊肉，加上准备好的冬瓜块，再一起煮熟，加上适当调味品即可食用。羊肉汤不但味道鲜美，而且具有补肾壮阳的功效，配伍冬瓜后，滋阴利湿，可以避免食用羊肉后引起的上火，是一道配伍非常合理的著名药膳。

冬瓜苡仁汤：用薏苡仁 30 克、冬瓜皮和冬瓜子各 30 克，一起煎煮 20 分钟即可。冬瓜苡仁汤具有解毒排脓的功效，可以用来治疗肺热引起的咳喘。

冬瓜柚子消暑茶：用冬瓜皮煎水后，和市售的柚子茶一起冲泡即可。这种消暑茶特别适合在夏季暑热天气里饮用，味道清香可口，很适合小儿饮用。

4.玉米须

玉米须就是玉米头上的须子，吃玉米的时候，玉米须往往被扔掉，其实玉米须也是一味常用的中药。中医认为玉米须性平，具有利水消肿、利湿退黄的功效。现代研究发现，玉米须中主要含有黄酮及苷类物质，具有抗氧化的作用，可以清除和减少体内自由基的产生。同时，玉米须中还含

有丰富的微量元素，包括钾、钠、钙、铁、铜、钴、镍、锌、锰、镁、铬等。

玉米须有很好的利尿作用，而且这种利尿作用是肾外性的，所以对各种原因引起的水肿都有一定的疗效，如肾炎、胆结石、妊娠所引起的水肿。玉米须可以扩张末梢血管，降低血压，适合高血压患者日常饮用，可以起到辅助治疗的作用。玉米须还能促进胆汁排泄，对于慢性胆囊炎、胆管炎，以及肝炎导致的黄疸都有一定的疗效。玉米须有抗过敏的作用，可用于治疗荨麻疹和哮喘等过敏性疾病。此外，玉米须还能预防习惯性流产、乳汁不通引起的乳腺炎等。最新的一些研究发现，玉米须还具有调节免疫功能、抗肿瘤和降血糖的功效。

日常生活中，可以用拨下来的玉米须煮水饮用。如果是干燥的玉米须，一般用 5～10 克就可以了，如果是新鲜的玉米须，可以用到 50 克。用玉米须煮出来的水口感清爽，还有一股淡淡的清香味，是夏秋季节很好的饮品。

一般来说，玉米须是安全的，日常使用不会引起不良反应，但长期使用可引起低钾血症，因此，不适合患有心血管疾病的老年人长期连续饮用。

5.葫芦

“悬壶济世”是中医治病救人的代名词，这里的壶，即壶卢，是葫芦的别称。葫芦在古代常用来盛放药物和酒类，因此，葫芦与医药也就结下了不解之缘。葫芦的外形古朴典雅，上下大小两个圆球，与“吉”字颇为相像，有消灾祛病、吉祥如意的含义。此外，葫芦本身就是一味中药，这也是以葫芦来代指医药的另一个原因。

药用的葫芦来源于葫芦科植物瓢瓜，入药时主要使用外皮，其味甘性寒，具有利水消肿的作用，可用来治疗水肿和小便不利等病症。若用全葫芦(连皮带瓤)煎水，还有清心除烦止渴的作用。此外，新鲜的葫芦叶捣烂外敷，可清热解毒、杀虫止痒，对夏季常见的蚊虫叮咬有不错的效果。

葫芦的营养价值丰富，包含丰富的蛋白质、维生素和微量元素。《食物本草》中记载食用葫芦有通利大肠、润泽肌肤的作用。幼嫩的葫芦清香微甜，炒菜、凉拌、煮汤、做馅均可，是夏季里的一道美食。

6.车前子和车前草

车前草和车前子都来源于车前科植物,车前草是用植物的全株入药,而车前子是用植物的种子入药。两者均有清热明目、利水渗湿的功效,可用于小便不通、水肿、带下、尿血、目赤肿痛等症的治疗。

除了可以入药外,车前草也是味道鲜美的野菜,民间也叫车前菜、牛甜菜、田菠菜等。每年初夏五六月份的车前草最鲜嫩,可用热水焯后凉拌食用。

车前草和车前子煮粥也是不错的药膳。用新鲜的车前草(子)30克和葱白两根一起煎煮,去渣取汁。煮出来的汁加入适量大米继续熬成稀粥即可。这种粥不仅具有利湿通淋的功效,可用于各种原因引起的小便不利,还具有清热明目的作用,适用于暑热泻泄、肺热咳嗽等。

7.茵陈

茵陈,是菊科植物茵陈的嫩苗,是中医临床最常用中药之一。以往曾有“三月茵陈四月蒿,五月六月当柴烧”的说法,认为入药用的茵陈必须在春季的三月采收,才有药效,但现代药理研究证实,这种说法实际上并没有太多依据。茵陈中的有效成分为香豆精,研究发现,五月采收的茵陈中,其香豆精的含量不仅不低于三月采收的茵陈,有时甚至还更高。茵陈又叫“茵陈蒿”,一般来说,人们把春季采收的称“绵茵陈”,秋季采收的称“茵陈蒿”。

茵陈性寒味苦辛,具有清热利湿、消炎解毒、保肝利胆的功效,可用来治疗黄疸、小便不利等症。现代研究证实茵陈具有促进胆汁分泌,抗病毒和增加白细胞数量的作用。目前临床上常用的茵陈蒿汤(茵栀黄口服液)就是以茵陈为主药制成的。茵陈还可以用于流感、肠炎、痢疾等疾病的预防,在疫病流行的时节单用茵陈煎汤,就可起到预防疾病的作用。此外,茵陈还有降血压、降血脂、增加冠状动脉血流量、改善微循环的作用。

早在《本草纲目》中就有记载,新鲜的茵陈嫩叶可作为蔬菜食用。每年三四月份,采集茵陈的嫩苗,用沸水焯后,就可以用来凉拌、炒菜,还可做

菜团,或在煮粥时加人。下面就介绍几种用茵陈制成的药膳食疗方。

茵陈粥:用新鲜的茵陈 100 克,加水煎煮 15 分钟,去掉其中的茵陈渣。在煎好的水中加上适量的大米,一起煮粥即可。茵陈中含有大量的挥发油,因此煮出的粥里会有特殊的香气,如果对这种味道不太适应,还可以在食用前加适量的白糖矫正口感。茵陈粥具有健脾胃、利胆退黄的功效,适用于慢性肝炎恢复期的患者。

凉拌茵陈:用新鲜的茵陈 200 克,放入沸水中焯熟、捞出后沥干水分,切成小段,加人盐、味精、白糖、香油等调味料即可。与茵陈粥一样,凉拌茵陈也会有特殊香气,一开始可能不太习惯,但细品过后就会觉得越来越香了。凉拌茵陈有清热利尿的作用,适用于湿热黄疸、小便不利、两目昏花、夜盲等症的辅助治疗。

蒸茵陈苗:将新鲜的茵陈洗净切碎后,加少量面粉一起和成稀糊,放入蒸笼上,用旺火蒸熟,晾凉后即可食用。还可用蒜泥、盐、味精、香油、醋等制成调味汁蘸食。蒸茵陈苗具有保肝利胆、消炎解毒、降压降脂的功效。

小贴士 茵陈蒿和茼蒿是一回事吗?

茵陈蒿和茼蒿都是菊科植物,但二者并没有太多关系。茼蒿又叫蓬蒿、菊花菜、蒿菜,也有一股特殊的香气,这是由于菊科植物中含有的挥发油产生的。按叶片大小,我们日常生活中食用的茼蒿可以分为大叶茼蒿和小叶茼蒿两种。茼蒿的营养成分丰富,尤其是胡萝卜素的含量非常高,远远超过一般蔬菜。常食茼蒿有宽中理气、消食开胃、增加食欲的作用。茼蒿中含有较多的粗纤维,有助于肠道蠕动,促进排便。此外,茼蒿中还含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及钠、钾等矿物盐,有养心安神、利尿降压、润肺补肝、稳定情绪的作用,还可以预防记忆力减退。

那么,茼蒿怎么吃才最有营养?吃茼蒿时有哪些需要注意的呢?由于茼蒿中含有很多挥发油,这些挥发油遇热易挥发,就会减弱茼蒿的健胃作

用，所以烹调时应使用旺火快炒。凉拌可以更好地保持菜里的挥发油不被破坏，更适合胃肠功能不好的人食用。需要注意的是茼蒿辛香滑利，含有较多的纤维素，腹泻者不宜多食茼蒿。

8.木通

从"龙胆泻肝丸"事件开始，木通，这味原本普通的中药，受到了前所未有的广泛关注。一段时间以来，人们谈木通而色变。究竟该如何认识木通呢？

人们常说的木通，其实包含多个品种，常用的至少有三个。一是木通，又名"白木通"，来源于木通科植物木通、三叶木通或白木通；二是关木通，来源于马兜铃科植物东北马兜铃；三是川木通，来源于毛茛科植物小木通或绣球藤。肇事的木通其实是我们上面提到的关木通。

木通、关木通、川木通在功效上相似，均可以清心火、利尿、通经下乳。其中，木通和川木通本身毒性较小或没有毒性，而关木通毒性则较大。以往由于存在着不同品种的混用问题，造成很多人因服用含有关木通的"龙胆泻肝丸"而导致严重的肾功能衰竭。

在我国古代的本草著作中，历来均使用木通科的木通入药。关木通主产于我国东北，20 世纪 50 年代开始广泛使用。随着对关木通毒性研究的深入，国家食品药品监督管理局于 2003 年发出通知，取消关木通的药用标准。这意味着关木通从此不能作为一种合法中药使用，也最大限度地避免了关木通再次引发不良反应的可能。

小贴士 龙胆泻肝丸与"马兜铃酸肾病"

龙胆泻肝丸的配方从创立至今，已有数百年的应用历史。龙胆泻肝丸中含龙胆、柴胡、黄芩、炒栀子、泽泻、木通、车前子、当归、地黄、炙甘草 10 味药，具有清肝胆实火、泻下焦湿热的功效，常用来治疗肝胆湿热所致的

头晕目赤、耳鸣耳聋、胁痛口苦等症。

最初，龙胆泻肝丸中所使用的木通是木通科植物白木通或毛茛科植物川木通。但从20世纪50年代后期开始，随着龙胆泻肝丸在临床上的广泛应用，白木通和川木通供应量有限，于是逐渐用关木通来代替白木通和川木通。关木通含有马兜铃酸，马兜铃酸具有抗感染和增加白细胞活性的作用，但对肾脏有较强的毒性，长期使用或用量过大，就可能损害肾小管功能，造成急性肾功能衰竭，出现上腹部不适、呕吐、头痛、胸闷、颜面浮肿、尿频尿急等症。临床上称这种病理变化为“马兜铃酸肾病”。除此之外，马兜铃酸对人体还有致癌的可能。

现在，龙胆泻肝丸的配方已经进行了修改，以白木通和川木通替代其中的关木通，大大降低了发生不良反应的可能。

除关木通外，还有一些来源于马兜铃科的中药，其中也含有马兜铃酸，使用时也可能对人体造成损害。这些中药品种包括：广防己、青木香、马兜铃、天仙藤、寻骨风、朱砂莲等。

广防己也曾发生过类似“龙胆泻肝丸”的重大不良反应事件。20世纪90年代初期，比利时的一家减肥中心相继出现多起肾功能衰竭的事件。经过调查发现，这些事件都与减肥中心配制的减肥药有关。在这些减肥药配方中，广防己引起了大家的关注。广防己也属于马兜铃科植物，其中含有的马兜铃酸就是造成这些肾功能损害的“罪魁祸首”。因此，在使用这类含马兜铃酸的中药时一定要慎之又慎。

9.金钱草

我国药典中记载的金钱草来源于报春花科植物过路黄的干燥全草，因其叶子近于圆形，颇似金钱而得名。金钱草具有利湿退黄、利尿通淋的功效，常用于治疗肝胆疾病和各种结石症，如胆结石、肾结石等。除报春花科外，金钱草还有很多地方品种，虽然功效不尽相同，但也以治疗肝胆疾病和结石症为主。

关于金钱草，还有一个感人的传说。据说，很久以前有一对恩爱的夫妻，丈夫突发腹痛死去。死后，医生从他的腹内取出一块小石头。妻子为了

纪念丈夫，便将这块小石头随身携带。日久，随身携带的小石头竟然小了很多。医生将其平日上山接触到的各种草药一一拿来试验，终于发现用金钱草包裹石头后，石头就会缩小。于是，金钱草治疗结石的功效就这样传开了。

金钱草中含有黄酮类、大黄素、鞣质和一些挥发油成分，常见的不良反应主要是接触鲜品后出现的皮肤过敏，表现为接触部位的皮肤瘙痒难忍，过敏严重时，可连带全身皮肤出现过敏症状。

七、温里药

1.附子

附子来源于毛茛科植物乌头的子根。具体描述请参考“祛风湿药”“川乌和草乌”。

2.肉桂

肉桂来源于樟科植物肉桂的干燥树皮，具有补火助阳、散寒止痛、温经通脉的功效。除了具有传统意义上的温里作用外，现代研究还发现，糖尿病患者每天食用少量肉桂，有降血糖、降血脂的作用，可降低发生心血管疾病的风险。

肉桂中含有大量挥发油，其中以桂皮醛含量为最高，约占总挥发油含量的50%以上。桂皮醛是肉桂发生不良反应的主要原因。肉桂的常用量为1～4.5克。动物实验发现，桂皮醛可以对运动中枢产生抑制作用，剂量过大时，可导致全身肌肉痉挛、运动失调、呼吸急促，最终可因麻痹而死亡。肉桂中毒时可出现头昏眼花、恶心呕吐、眼睑下垂、口舌麻木、尿少或排尿困难，甚至血尿等症状。

此外,已怀孕的妇女不宜使用肉桂。根据中药药性理论,肉桂属辛热之品,而孕期妇女往往阴血亏虚,内热较盛。若服用肉桂,容易引起腹痛、出血等先兆流产的症状。

八、理气药

1.沉香

沉香来源于瑞香科植物沉香及白木香含有树脂的木材, 因为木质能沉于水中不浮起,而且气味芳香,故得名"沉香"。自古以来,沉香就是一味非常珍贵的药材,价格自然也就贵如黄金,曾有"一片万钱"之说。现在,根据质地的优劣,沉香的价格从每公斤从几百元到几万元不等。沉香具有降气止呕、温肾纳气、行气止痛的功效,可用于胸腹胀痛、呕吐、肾虚气喘等症的治疗。沉香燃烧时可以散发出怡人的香气,生活中还可作为香料使用。

沉香中主要含有挥发油和树脂,成分有白木香酸、白木香醛、白木香醇、沉香螺旋醇等。和其他含有挥发油的药材一样,沉香也可能引起过敏反应,常发生在直接接触沉香的过程中。此外,由于沉香价格昂贵,常研成细细的粉末使用,直接吸入也可能引起不适。

沉香的价值在于其中的沉香树脂, 但从树木的外观很难看出树木中是否含有树脂,只有砍倒树干后才能判断。随着沉香价格越来越高,沉香和白木香树受到严重的砍伐, 现在已被列入《国家重点保护野生植物名录》,成为国家二级重点保护植物。

2.陈皮

说起橘皮,一般人都不陌生。橘皮就是我们日常食用的各种橘类的果皮,中药中称陈皮。陈皮,顾名思义,就是以陈者为佳,新鲜的橘皮放置 1~3

年后，就是陈皮了。橘皮与陈皮虽然是同一种东西，但功效却有所差别。药理学研究发现，鲜橘皮中含有的挥发油较多，而隔年放置后的陈皮，其中挥发油含量大大减少，而另一种成分——黄酮类化合物的含量则会有所增加。因此，在药用价值上，陈皮和橘皮是不完全一样的。

陈皮性温味辛，有理气化痰、除燥祛湿的功效，可用于治疗脾胃气滞引起的消化不良、脘腹胀满及痰湿所致的咳喘等症。橘皮的功效则相对弱一些。

现代研究发现，新鲜的橘皮具有增强心肌收缩力，增加心输出量的作用，还可以降低血液中胆固醇的含量。橘皮中含有的挥发油能保护胃肠道，尤其对萎缩性胃炎、胃溃疡疗效很好。橘皮还有松驰胃肠平滑肌，能减轻胃部疼痛，促进胃液分泌，增进食欲，助消化，促进胃肠排气等功效。

小贴士

橘皮好处多

橘皮的好处多多，很多人吃完橘子后，喜欢把橘皮留下泡茶或做菜。需要注意的是，食用橘皮之前，一定要将橘皮清洗干净。随着种植技术的改进和保鲜技术的提高，在橘子的生长过程中会使用农药，橘子摘下来后又多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂能抑制细菌，延长橘子保鲜期，对橘子的果肉没有太大影响，但对人体却有一定的伤害。因此，在食用橘皮之前，一定要将残留在橘皮上的农药和保鲜剂清洗掉，否则，不但不能起到保健作用，反而会损害身体健康。新鲜橘皮的吃法很多，下面就介绍几种简单的做法。

橘皮粥：在熬大米粥快熟的时候，可以放入一两块干净的橘皮，再煮5～10分钟即可。用橘皮煮粥，不仅气味芳香，还具有开胃生津、理气化痰的作用。

橘皮汤：炖肉或煮汤时，也可放一两块橘皮。这样可以消除肉汤的油腻，还能使肉更容易烂熟，易于消化。

橘皮茶：把清洗干净的橘皮切成细丝后，用开水冲泡，也可以把橘皮

丝和茶叶一起冲泡。这种橘皮茶具有开胃、理气、提神的作用。

糖渍橘皮：把清洗干净的橘皮切成细丝后，在清水中浸泡两天，期间要经常更换清水。取出沥干后用白糖腌至入味，就成了一道可口的下酒菜。糖渍橘皮有理气解酒的功效。

橘皮酱：先把清洗干净的橘皮在清水中浸泡两天，以去除橘皮的涩味。然后将橘皮切成细丝，加入适量的水和白糖，用小火熬成糊状，就成了橘皮酱。

小贴士 橘子全身都是宝

除了果肉可以食用，果皮可以入药外，橘子的其他部位也都有各自的用途。

橘络：是橘瓤上的筋膜或筋络。橘络性平味甘苦，有行气化痰的功效，临床上用来治疗痰滞经络、咳嗽胸胁疼痛等症。现代研究发现，橘络有助于保持血管的弹性与密度，防止发生出血。

橘核：是橘的种子。橘核性平味甘，有行气散结止痛的功效。临床上用来治疗疝气、睾丸肿痛等症。

橘白：是橘皮里层白色的部分。橘白味微甘，有健脾消食行气的功效。可用于脾胃虚弱引起的厌食症的辅助治疗。

橘红：是橘皮表层的红色部分，其功效与陈皮基本相同，但药性偏燥，具有祛痰化湿的功效，临床上常用于外感咳嗽痰多的辅助治疗。

橘叶：是橘树的叶子。橘叶性平味辛，有疏肝行气、消肿散结的功效。临床上用来治疗各种肿胀疼痛，如乳痈、乳房结块引起的疼痛。

青皮：是橘子尚未成熟时的幼小果实或绿色干燥外皮。青皮性温，味苦辛，主要功效为疏肝破气、消积化滞，临床上用来治疗胁肋、胃脘及乳房胀痛、疝气疼痛等症。

九、消食药

1.山楂

山楂，又叫山里红，在我国北方非常常见，既是助消化的良药，又是美味的食物。山楂具有“消食化积”的功效，尤其擅长消化肉食积滞。日常生活中，人们常在炖肉的时候加上一两个山楂，就是这个道理。

除了助消化以外，山楂还有增强心脏的收缩力，扩张冠状动脉，增加心脏血流量的作用，对心绞痛、心肌梗塞有很好的辅助治疗作用。山楂还有降血压、降血脂、抗氧化、清除体内自由基、增强机体免疫功能的作用，很适合老年人日常保健。

山楂中含有大量的有机酸及黄酮类化合物，其中有机酸类包括山楂酸、柠檬酸、绿原酸、熊果酸、苹果酸等。此外，山楂还含有丰富的维生素和微量元素，是一种营养丰富的水果。

小贴士　山楂虽是宝，但也要慎用

1. 山楂虽然无毒，但也不可大量服用。尤其是脾胃虚弱的人，大量服用山楂容易引起反酸、胃痛、烧心等胃肠道不适。

2. 山楂应该尽量避免和茶、醋同时使用，否则不但不易于食物消化，反而容易形成坚固的食团，诱发肠梗阻。

3. 孕期慎用。怀孕初期的妇女，由于妊娠反应，常常吃不下东西。很多人觉得山楂有助消化的作用，而且味道酸甜可口，就选择用山楂或其他一些山楂制品，如大山楂丸、山楂片、果丹皮等开胃。这样做是非常危险的。药理研究发现，山楂可引起子宫收缩，孕妇大量服用容易引起流产。因此，孕

妇，尤其是怀孕初期的妇女，要慎用山楂。

但是在分娩后，可以根据需要多食用一些山楂，促进子宫收缩，这样不仅有利于产后恶露的排出，促进子宫复原，对产后形体的恢复也有一定的帮助。此外，月经量少不畅、痛经的女性在经期少量食用一些山楂，可以起到止痛的作用。

2.麦芽

大麦成熟后，先用水浸透，再捞出来放在筐内，并在上面铺上一层蒲包，每天洒水保持一定的湿度，几天后就会长出麦芽。麦芽长到半厘米长时，就可以收下来晒干。这就是中药中常用的麦芽。

麦芽性甘味微温，具有消食、和中下气、健脾开胃的作用，尤其善于消化米面等淀粉性食物，可用来治疗脘腹胀满、消化不良等症。此外，麦芽还有回乳的作用，常用于妇女产后断乳。现代医学研究发现麦芽中含有淀粉酶、转化糖酶、B族维生素、脂肪、磷脂、糊精、麦芽糖、葡萄糖等多种成分。

根据炮制方法不同，麦芽又分为生麦芽、炒麦芽和焦麦芽，其功效也有所差别。生麦芽主要有健脾消食和回乳的作用。将麦芽用文火(小火)炒至黄色，就是炒麦芽。炒麦芽的功效与生麦芽相同，但药性偏温。若用武火(大火)将生麦芽炒至焦黄色，就成了焦麦芽。焦麦芽消食导滞的作用最强。

小贴士 巧食麦芽好处多

除了可以入药外，麦芽还可以用来泡茶煮粥。

麦芽茶：用炒麦芽和少量茶叶一起泡茶饮用，有增进食欲、助消化的作用。

麦芽粥：用生麦芽和炒麦芽各一小把，一起煎煮20分钟。去掉渣滓后，将药汁和大米一起煮粥。吃的时候还可以加上一些红糖。麦芽粥有回乳的作用，可用于产后断奶。

麦芽鸡蛋汤：先用少量麦芽、山楂、山药一起煎煮，去掉渣滓后，将药汁再次煮沸，泼上一个打散的鸡蛋，搅拌均匀，吃的时候还可以加少量的盐调味。麦芽鸡蛋汤有健脾开胃、消食导滞的作用，是治疗小儿消化不良的食疗方。

3.鸡内金

鸡胃(砂囊)的内层有一层金黄色的角质内壁，剥离后洗净晒干，就是中药中常用的鸡内金。

鸡内金，俗称鸡肫皮。入药时，可以研末生用，也可以炒制后再用。鸡内金味甘性平，有健脾消食、止遗尿、化结石的功效。现代医学研究发现，鸡内金含有大量的胃激素、角蛋白、微量胃蛋白酶、淀粉酶、多种维生素与微量元素，以及多种氨基酸，能增强胃肠蠕动，促进胃液分泌，可用于治疗消化不良引起的食积胀满、呕吐反胃、泻痢、疳积等症。除鸡内金外，鸭内金、鹅内金也可以入药，但药效往往不如鸡内金。

用鸡内金治疗小儿食积、消化不良时，可将 1～2 个鸡内金研末，直接用米汤送服。也可以用鸡内金和面粉、白糖一起和面，烙成薄薄的小饼，效果也很不错。此外，鸡内金与利尿剂配合使用，可用于肝胆结石、肾结石的辅助治疗。

4.莱菔子

莱菔子就是萝卜子，具有消食、化痰平喘的功效。研究发现，莱菔子含有莱菔素、芥子碱、脂肪油、β－谷甾醇、有机酸和维生素等多种化学成分，可以加速胃肠蠕动，促进胃排空，还能扩张血管起到降压的作用。

据传说，有一次慈禧太后病倒了，御医按照宫内的老规矩，在药膳中倍加营养滋补之品，其中不乏人参等贵重补益药材，但慈禧的病却不见好转，反而越来越重，最后只能向民间张榜求医。一个无名的江湖郎中以莱菔子制成药丸，仅三丸就治好了慈禧的病，并获得了慈禧的犒赏。可见，莱菔子的确有很好的消食积、通气滞的功效。

但正因为莱菔子具有通气的作用，一直以来，中医药古籍中均记载，

莱菔子不宜与人参同用，否则可能减弱人参的补益效果。将这个概念延伸下去，日常生活中，在食用萝卜或萝卜苗的时候，最好也避免同时服用人参或含有人参的补益品。

十、驱虫药

1.槟榔

槟榔是棕榈科常绿植物槟榔树的种子，既可食用，又可入药。槟榔味苦，性辛温，具有驱虫的作用，临床上常用来治疗绦虫、蛲虫、蠕虫、蛔虫等各种肠道寄生虫病；槟榔还具有消积、行气、利水的作用，可用来治疗食积引起的腹胀便秘。此外，槟榔还有治疟疾的功效。

采摘后的槟榔，需要先经过水煮，去除表皮后，再将种子横切成片。切片的剖面可见特殊的花纹。

现代研究发现，槟榔中含有鞣质、红色素、树脂，以及多种生物碱。槟榔发生不良反应主要与其中所含的槟榔碱有关。槟榔碱可增加腺体分泌、引起支气管平滑肌痉挛，服用过量会分泌大量的唾液和痰液，还有可能引起呼吸困难。因此有呼吸道疾病的人不适宜使用槟榔。此外，槟榔碱还有诱发消化道溃疡、抑制心跳、损害肾脏功能的可能。

小贴士　槟榔真的是“绿色口香糖”吗？

在我国台湾省，关于槟榔和槟榔的吃法，有这样一段传说。

据说很久以前有一对兄弟，同时爱上一位姑娘。后来，弟弟为了成全哥哥而离家出走，但不幸跌入深谷而死。哥哥闻讯痛不欲生，也跳下深谷自尽。后来，兄弟俩遇难的山谷中长出一株高大的槟榔树，树的旁边还出

现了一块石灰石。姑娘被兄弟俩的情谊深深感动，也以身殉情，后来化身一棵荖(lǎo)藤，紧紧地将石灰石和槟榔树缠在一起。由此，台湾人在嚼槟榔的时候，喜欢先在荖(lǎo)叶上涂少量石灰，再包上槟榔。石灰、槟榔一起嚼食，味道才浓烈好吃。

嚼槟榔原本在南方一些地区颇为流行，现在在北京的一些路边小店也可以看到有槟榔出售，甚至还被冠以“绿色口香糖”之称。那么，嚼槟榔是否有利于健康？会对我们的身体造成哪些影响呢？

国际癌症研究中心通过大量的临床和动物研究证实，槟榔为一级致癌物，嚼食槟榔与致癌之间存在着确切的因果关系。常嚼槟榔一方面会造成口腔黏膜的纤维化，导致口腔癌变；另一方面，槟榔中所含的槟榔碱和鞣质水解后能与细胞内的半胱氨酸发生烷化作用，从而导致癌症的发生。因此，槟榔这种“绿色口香糖”不但不利于口腔健康，还有导致口腔、咽喉、食道等上消化道癌症的危险。

目前，市场上销售的用于嚼食的槟榔中还常加有不同的卤料，其中的主要成分包括生石灰、糖及香精。生石灰不是国家规定的食品添加剂，可能含有铅、汞等一些重金属，长期食用会导致铅中毒。

2.南瓜子

南瓜子是南瓜的成熟种子，味甘性平，是一味药食两用中药。现代研究发现，南瓜子中含有丰富的脂肪酸、氨基酸、植物甾醇、矿物质、维生素以及黏多糖等，其中南瓜子氨酸是非常有效的驱虫剂，可以驱除绦虫、蛲虫、蛔虫等多种寄生虫。由于南瓜子性质温和，很适合儿童寄生虫病的治疗。南瓜子还有降血压、降胆固醇的作用，可作为老年人日常保健食品食用。此外，南瓜子还有较强的抗炎作用，有研究报道，其抗炎作用甚至与经典的抗炎剂——消炎痛一样有效。

用南瓜子驱虫，可直接食用炒熟剥好的瓜子，也可以将瓜子研碎后加适量的开水、蜂蜜调成糊状后早晨空腹服用。但每次服用不要超过 50 克。

十一、止血药

1.侧柏叶

侧柏是北京市的“市树”,也是我国应用广泛的园林绿化树种之一。在北京的天坛、故宫、北海、景山、香山等古老的皇家园林和寺庙中,都可以见到很多百年以上的侧柏树。自古以来,侧柏是坚强、伟大、忠心的象征,常栽种在寺庙、陵墓和庭园中,不仅有绿化、美化的作用,还营造出一种肃静清幽的气息。侧柏寿命长、树姿美,适于在温带生长,具有耐旱、耐寒、耐修剪、抗有害气体等优点,已经成为目前普遍的观赏树种。

侧柏叶就是侧柏的嫩枝叶,具有凉血止血、止咳化痰、生发乌发的作用。侧柏叶主要含有侧柏烯、侧柏酮等成分,临床常用剂量为10~15克。据中国植物图谱记载,侧柏的枝、叶有小毒。使用剂量过大或直接生嚼嫩枝,都可能引起中毒反应,对消化、呼吸、神经、生殖、循环、泌尿等系统造成影响。常见的中毒反应有头晕头痛、恶心呕吐、腹痛腹泻、多汗、视物不清、四肢麻木,严重时可出现呼吸困难。

小贴士 柏子仁可以养生长寿吗?

柏子仁是侧柏的种仁,采摘后需要晒干、压碎表面的种皮,取出其中的种仁部分入药。处理好的柏子仁形状略似松子仁,但个头较小。

传说汉武帝时,在一条马帮客商来往的必经之路上,常有人见到长发毛怪出没,于是当地县令下令抓捕,谁知抓到的竟然是一名中年妇女。原来,她是秦朝的一名宫女,从宫中逃出后流落在附近山中,经仙人指点,几十年来一直食用柏子仁充饥,不但不觉得饥饿,而且越来越感觉身轻体健。

柏子仁可以养生长寿的消息就这样传开了。

柏子仁具有养心安神、润肠通便的功效，是治疗心悸失眠的常用药。我们熟知的“柏子养心丸”、“天王补心丹”就是以柏子仁为主要成分制成的。

神经衰弱、失眠或年老体质虚弱的人，可以在日常生活中自制柏子仁粥。用处理好的柏子仁10～15克，略微打碎后，和50～100克大米一起煮粥。粥快煮熟时，可以适量加入一些蜂蜜，矫正粥的口味。虽然柏子仁粥做法简单易行，但也不适合天天服用。尤其生病发烧时，或者平常大便稀薄溏泻的人，都不宜食用。

小贴士 侧柏叶治脱发

侧柏叶具有生发乌发的功效，可以用来治疗脱发或须发早白等现象。除了煎煮内服外，还可以通过简单的方法，利用侧柏叶自行配制一种防脱发的药水。

先从药店购买普通的消毒酒精(浓度为75%)，然后采摘25～30克新鲜的侧柏叶，洗净晾干后，切成细碎的小段，浸泡在100毫升酒精中。浸泡7天后，用细纱布将酒精中的侧柏叶过滤掉，剩下的酒精就可以使用了。每天用棉签蘸少量酒精，涂在脱发的头皮上，每天3～4次，坚持一段时间，就可以收到效果。

2. 三七

三七来源于五加科植物三七的干燥根。三七是一种珍贵药材，有很多别名：田七、金不换、山漆等。自古以来，民间流传着很多关于三七的传说故事。在这些传说中，三七神奇的止血功效常常令人啧啧称奇。

三七具有止血化瘀、活血止痛的功效，被誉为“伤科要药”。驰名中外的“云南白药”就是以三七为主要成分制成的。

三七中含有多种三七皂苷、黄酮苷、氨基酸等。研粉后可内服也可外用。除了擅长治疗各种出血、跌打损伤、瘀肿疼痛外，现代研究发现，三七

还具有降血脂、降胆固醇、防治冠心病的功效。

小剂量的三七皂苷可以收缩血管，起到止血的作用，但剂量过大时，反而会引起血管扩张，不但起不到止血的作用，还会影响心脏功能，表现出恶心呕吐、头昏失眠、心悸胸闷、不思饮食、四肢发麻等症状，心电图检查可显示心律失常或房室传导阻滞。

使用过程中，除需要控制三七的用量外，还应注意，由于三七有活血化瘀的作用，妇女月经期不可使用，以免引起出血过多；孕期妇女也应避免使用，防止流产或对胎儿造成影响。

3.艾叶

艾叶来源于菊科植物艾的叶子。具有散寒止痛、温经止血和安胎的功效，临床上常用来治疗各种出血，以及妇科月经不调、胎动不安等。

用艾叶做成的艾柱或艾卷，可以进行艾灸。常见的方法是：先选定穴位，然后将艾条的一端点燃，悬在穴位的上方进行熏灸。熏灸时最好离开皮肤 2～3 厘米，以免烫伤。除了这种直接熏灸外，还可以进行隔物灸，即在选定的穴位上放置可以隔离艾柱的一些药物，如生姜片、生蒜片、细盐末、附子片等，再将一小块艾柱（两厘米左右）放在上面点燃。

随着艾柱的燃烧，艾香缕缕飘出，被灸的局部穴位也会有微微温热的感觉，药物通过体表穴位进入体内，可以起到扶正驱邪、通经活络、醒脑安神的作用。此外，燃烧过程中产生的热量还具有祛风解表、温经散寒、通络止痛的作用。

艾叶中含有挥发油、倍半萜类及黄酮化合物，具有一定的毒性，用量过大时可能导致中毒。尤其是艾叶中的挥发油成分，对局部皮肤有刺激作用，吸收后可使得局部肢体末梢麻木。口服艾叶剂量过大，会对胃肠道造成刺激，引起急性胃肠炎。若毒素侵犯中枢神经系统，还可能引起惊厥。

艾叶中毒后，最先出现咽喉干燥疼痛、恶心呕吐等胃肠道不适，随着中毒情况的加重，可表现出全身乏力、头晕耳鸣、四肢震颤等。化验检查时，还可能发现肝功能指标异常。

4.槐花、槐角

每年四五月份，就到了槐花飘香的时节。道路两旁处处都可以见到槐树，槐树的花就是槐花。未开的花蕾称做槐米，也一样可以入药，功效与槐花相同。

中医认为，槐花性味苦寒，有凉血止血的作用，适用于治疗各种血热出血，尤其常用于治疗便血和尿血等症。炮制时，若将槐花炒炭，则止血作用更加明显。药理研究发现，槐花中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，特别是含有槐花米素、鞣质、刀豆酸、槐花二醇、芸香甙、三萜皂甙等成分，能够增强毛细血管韧性，降低毛细血管通透性，缩短出血时间而有助于止血。此外，槐花还有防治冠状动脉硬化，降低血压，改善心肌循环的功效。

槐角是槐树的果实。槐角性味苦寒，有凉血止血、止痛消肿的作用，尤其适用于痔疮出血、肛裂等症。常用的中成药"地榆槐角丸"就是以槐角为主要成分制成的。

小贴士　槐花吃法多

槐花和槐角具有很好的营养价值和保健功效，无论生食，还是煎、炸、蒸皆可。

蒸槐花：将新鲜的槐花洗净，沥干水分后放在蒸笼上用旺火蒸熟，然后晾凉。用大蒜泥和盐、味精、芝麻、醋、糖、香油、辣椒油各适量，混成调味汁，浇在蒸好的槐花上，或直接蘸食即可。

槐花芝麻饼：将新鲜的槐花洗净切碎，和芝麻、香菜末、葱末、姜末、盐、味精、鸡蛋、面粉一起加水拌匀调成糊状。将油锅烧热后，用拌好的槐花糊摊成小圆饼，两面煎至金黄色即可。做好后可直接食用，也可蘸蒜泥、醋汁，味道更好。

槐花鸡蛋汤：将新鲜的槐花洗净切碎，放入油锅中略炒，然后出锅备

用。用鸡蛋做好蛋花汤，水沸后再加入刚炒好的槐花，最后加少量醋和味精调味，就做成了槐花鸡蛋汤。

槐花酒：将适量槐花洗净，沥干水分后，用纱布包好，放入白酒中浸泡，同时还可加少量白糖。密封两个月后即可饮用。槐花酒有一定的降血压、预防动脉粥样硬化的作用。

槐花茶：将新鲜槐花洗净后，沥干水分。在蒸笼上蒸 10 分钟后取出。蒸好的槐花晒干后和茶叶一起泡水饮用，有清热凉血和降压的功效。此外，还可以在水里加一些菊花，效果更好。

此外，槐花还有很多吃法，如和面粉一起蒸熟，可以制成槐花饼；也可用槐花做馅，制作包子、饺子。

5.血余炭

血余炭是常用的止血药。你可知道血余炭到底是什么吗？

其实血余炭就是人的头发洗净后经过炮制的加工品。将人发除去杂质，用碱水洗净后晒干。然后置于铁锅内，上面再盖上一口稍小的铁锅，两锅之间用泥土密封。将锅加热煅烧，待人发碳化后即可。血余炭味苦性平，有收敛止血、化瘀、利尿的作用，可治疗各种出血症，如咳血、吐血、尿血、便血、崩漏下血等。血余炭还可治疗小便不利。现代药理研究表明，人发的主要成分为优角蛋白，此外还有水分、灰分、脂肪、氮、硫、黑色素等。灰分中包含钙、钠、钾、锌、铜、铁、锰、砷等元素。人发炮制成血余炭后，其中的有机成分被破坏，残留的主要是人发中的无机物。因此，血余炭具有止血作用，而人发是没有的。

由于血余炭来源于人发，加工后会产生污浊的气味，有令人呕吐的副作用，因此使用血余炭时，入煎剂一般为 6～10 克，研末口服时不宜超过三克，以免使用剂量过大，引起恶心呕吐等不适。此外，脾胃虚弱者也不宜使用。

6.藕节

夏季里，脆嫩鲜爽的藕大量上市，藕节往往被随手丢掉。藕节其貌不

扬，但却是一味有止血作用的中药。

藕节性甘涩平，具有收敛止血的作用，可用来治疗各种出血症。研究发现，藕节中含有丰富的淀粉、蛋白质、天门冬素、单宁酸等。单宁酸具有收缩血管、缩短出血时间的作用，因此，藕节对多种出血，如咳血、吐血、衄血、便血、消化道出血都有一定的治疗作用。

藕节可以晒干后生用，也可以炮制成藕节炭入药。新鲜的藕节也有止血作用，榨汁后直接饮用就可以起到很好的效果。但对于平素脾胃虚弱的人来说，最好将藕汁加热或煮沸后再喝。此外，由于藕节中含有较多鞣质，加工时最好不要使用铁器，以免氧化变质。

十二、活血化瘀药

1.川芎

相传，唐朝孙思邈曾到四川采药，发现一只受伤的白鹤正在巢内哀鸣。一会儿，从山顶飞来另外几只白鹤，衔着一些叶子和树枝，放到受伤白鹤的巢里，连续几天，天天如此。不久白鹤的伤就痊愈了。孙思邈按照那些叶子和树枝的样子上山寻找，经过反复品尝和试用，终于发现这种草具有活血止痛的作用，并起名为“川芎”。

川芎来源于伞形科植物川芎的根茎，具有活血行气、祛风止痛的功效，擅长治疗气滞血瘀引起的各种疼痛，尤其对头痛的疗效最好，古代医家曾有“头痛须用川芎”的说法。

川芎中含有生物碱、挥发油、阿魏酸、内脂素等成分。川芎的作用主要是由于其中含有一种名为川芎嗪的生物碱。川芎嗪具有扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，改善心脏血氧供应的作用；还可以扩张脑血管，改善脑部微循环。因此，川芎对各种胸痹心痛、头痛都有很好的治疗效果。

但川芎嗪也是药物引起不良反应的主要原因，主要表现在对胃肠道

的刺激方面，口服后常可出现胃部不适、腹痛，通常停药后症状就可消失。

目前，临床上广泛使用的川芎嗪注射液，是从川芎中提取川芎嗪制成的，主要用来治疗各种缺血性心脑血管疾病，如冠心病、心绞痛、脑供血不足、脑血栓等。临床使用川芎嗪注射液可能发生过敏反应，因此在注射或输液时，需要密切观察患者的情况。

小贴士 服用速效救心丸的误区

冠心病患者对速效救心丸可以说是再熟悉不过了。速效救心丸是我国第一个自主研发的纯中药滴丸制剂，其中主要包含川芎、丹参、冰片等成分，但具体组成成分至今仍然是保密的。

速效救心丸具有扩张血管，增加冠状动脉血流，缓解心绞痛的作用，在心绞痛发作前或发作初期，舌下含服几颗速效救心丸，就可以迅速缓解胸闷、心前区不适等症状，为患者的进一步治疗赢得宝贵的时间。

很多患有冠心病的人，尤其是老年人，常错误地认为：速效救心丸不但可以在发病的时候用，也可以在不发病的时候服用，以起到预防心绞痛的作用。其实这种认识存在着一些误区。长期服用速效救心丸容易引起消化道不适，如腹痛、腹泻等，因此不适合预防给药。

此外，还需要注意的是：速效救心丸可以迅速缓解心绞痛引起的胸痛。但是，实际生活中，很多胸痛并不是心脏的问题，肺部疾病、气胸、肺栓塞、胸膜炎等都可能引起胸痛。因此，如果胸痛后服用了速效救心丸，但症状仍不能缓解，就要尽快去医院就医，免得误判病情而耽误了治疗的最佳时机。

2.丹参

丹参，顾名思义，应该是外表红色，而形似人参。实际情况确实如此。丹参来源于唇形科植物丹参的根，药材表面呈砖红色、棕红色或紫棕色。

关于丹参，民间流传着一个感人的故事。有个青年渔民，自幼与母亲

相依为命。后来,母亲不幸患了崩漏下血的病,久治不愈。为了治好母亲的病,青年在别人指点之下,冒险去寻找一种开着蓝紫色花、根呈紫红色的药草。母亲服下这种药草后,很快就痊愈了。这位药草就是现在所说的丹参。

丹参具有活血调经、祛瘀止痛、凉血消痈、除烦安神的作用。常用来治疗妇科月经不调、内科胸痹心痛、外科跌打损伤等疾病。

丹参疗效确切,在古代有"一味丹参,功同四物"的说法。"四物"指的是古代的一个著名方剂——"四物汤"。"四物汤"由熟地、当归、白芍、川芎四种药物组成,具有补血和活血的功效。其中,熟地和当归补血生血,白芍收敛止血,川芎祛瘀(血)生新(血)。四种药物配合在一起,共同发挥疗效。"一味丹参,功同四物"就是说,丹参一味药材,就可发挥四物汤的功效:丹参补血生血的力量超过当归、熟地;活血的力量和芍药相似,祛瘀(血)生新(血)的力量强于川芎。可见,丹参的功效是非常全面的。

丹参本身没有什么毒性。现代研究发现,丹参具有扩张冠状动脉,增加心肌血液供应、降血脂、抗氧化、清除体内自由基的作用。丹参还可防止血小板凝结,长期或大量服用后,可能会引起出血。这些出血可以表现呕血、便血、咯血、血尿或女性月经量增加。因此,有出血倾向的人,如紫癜患者、肝脾肿大患者,应该避免使用丹参。

3.红花

红花来源于菊科植物红花的花冠,花开时为黄色,以后颜色逐渐变深成橘黄色,最后变成暗红色,就可以采摘入药了。红花具有活血通经、祛瘀止痛的功效。

红花中含有红花醌甙、新红花苷、红花苷、红花黄色素等成分。红花注射液是以红花为主要原料,提取其中的有效成分,制成的中药注射剂,临床上用于闭塞性脑血管疾病、冠心病、心肌梗塞、脉管炎等疾病的辅助治疗。临床上曾有使用红花注射液发生过敏反应的报道。

此外,使用红花不当还可能发生中毒。主要表现为腹部不适、腹痛腹

泻等,这主要与红花对胃肠道的刺激兴奋作用有关。红花对神经系统也有一定的兴奋作用,因此过量服用发生中毒反应时,还可能出现神志方面的异常,严重时可发生惊厥。

此外,红花对子宫有刺激作用,能够引起子宫节律性收缩,月经期的女性使用后可出现经量增多、经期时间延长等表现。对于已经怀孕的妇女,这种作用就更加明显。因此孕期妇女应避免使用红花和红花制成的其他制剂。

小贴士A 红花和番红花一样吗?

从来源上看,红花和番红花完全是两种不同的植物。红花来源于菊科植物红花的花冠,整朵花干燥后都可以入药;而番红花,又称藏红花,来源于鸢尾科植物番红花的花柱头。因此,一朵番红花通常只有几根花柱头可以入药。

从功效上看,两种红花的功效相似,但番红花活血化瘀的力量稍弱于红花,同时兼有清热解毒凉血的作用;两者在用量上也相差较大,红花的常用量为3~10克,而番红花由于来源有限,一般用量很少,只有1.5~3克。

小贴士B 使用正红花油的注意事项

正红花油是治疗外科跌打损伤的常用药,主要成分为桉叶油,不同品牌的正红花油还可能含有白油、桂花油、松节油、桂醛、冬青油、血竭等不同成分。正红花油具有止痛、止血、消炎等功效,是很多家庭的常备药品之一。

正红花油中含有很多挥发性成分,可能引起皮肤过敏反应。某些患者涂抹正红花油后,皮肤出现皮疹、水疱,甚至引发严重的大疱性表皮松解症、过

敏性紫癜;极少数过敏体质的人,可能对正红花油的气味异常敏感,闻到后就会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状,甚至诱发过敏性休克。

此外,使用正红花油时,还应该避免将药物涂抹在破损的皮肤上,防止药物直接经过破损的皮肤进入体内,造成不良反应。

4.桃仁

中药中使用的桃仁,就是我们日常生活中食用的桃子的果核。将桃核去掉表面的硬壳和种皮后,再经过必要的炮制,就是可以入药使用的桃仁了。

桃仁具有活血祛瘀、润肠通便和止咳平喘的作用。和我们熟知的苦杏仁相比,桃仁的毒性低于苦杏仁。苦杏仁苷是桃仁和杏仁都含有的毒性成分,桃仁中苦杏仁苷含量为3%,约为苦杏仁的一半。苦杏仁苷在体内可以分解产生氢氰酸。氢氰酸具有毒性,主要影响中枢神经系统,中毒后可表现为头晕头痛、恶心呕吐、心悸、烦躁,严重时会出现神志不清、呼吸麻痹,甚至引起死亡。氢氰酸对皮肤和黏膜也有一定的刺激作用,用量过大时,可出现红疹、斑块、瘙痒等过敏现象。

除了可以入药治病外,日常生活中,还可以利用桃仁的毒性,自己配制“农药”,对付家庭养植花草过程中常见的一些病虫害。收集一些吃剩桃核,砸碎取出其中的种子。一般桃仁和水的比例是1:8,用40~50度的温水浸泡2~3天。用这种水喷洒花草表面,就可以消灭植物表面常见的病虫害。与用农药或化学杀虫剂相比,这种方式不仅经济,而且更加安全方便。

小贴士 杏仁,不可不知的常识

与桃仁一样,杏仁来源于我们日常食用的各种杏。按照口感的不同,人们简单地将杏仁分为甜杏仁和苦杏仁两种。多数人认为,甜杏仁是可以食用的,苦杏仁是入药的。其实,这种认识并不全面。

认识一:甜杏仁无毒,苦杏仁有毒

这种说法是错误的。无论是甜杏仁，还是苦杏仁，都会对人体造成毒害。有些人吃完杏以后，喜欢敲开杏核，吃其中的杏仁。这时，杏仁中含有的苦杏仁苷，会在唾液淀粉酶的作用下水解，释放出氢氰酸。这是一种剧毒物质，可抑制呼吸中枢，严重时甚至可能导致呼吸麻痹而死亡。中毒症状较轻时，可出现头晕头痛、心慌乏力、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。

苦杏仁中苦杏仁苷的含量较高，是甜杏仁的20～30倍。一般来说，成人吃40～60颗，儿童吃10～20颗，就有发生中毒的可能。

认识二：苦杏仁可入药，甜杏仁不入药

这种说法也是错误的。苦杏仁和甜杏仁均可入药，但在功效强弱上略有不同。苦杏仁具有止咳平喘、润肠通便的功效，主要用来治疗咳嗽、气喘、便秘等临床常见疾病。甜杏仁的功效较弱，作用更加缓和，常用于润肺止咳。

认识三：杏仁可以药食两用

这种说法是正确的。除入药外，无论是苦杏仁，还是甜杏仁，都含有丰富的脂肪、蛋白质、糖类、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁等矿物质。由于杏仁中含有丰富的挥发油和B族维生素，因此还具有养颜美容的神奇功效，可改善皮肤血液循环，起到滋润皮肤、减少皱纹产生和减缓衰老的作用。

杏仁还是我们餐桌上常见的美味。除了市场上销售的各种杏仁制品，如杏仁粉、杏仁露外，杏仁还可以用来煮粥、煲汤、凉拌或炒菜。家庭食用杏仁之前，需要妥善处理以去掉其中的毒性物质。具体的方法是：先去掉杏仁顶端的尖部，然后用热水浸泡2～3天，每天换水两次。最后，将泡好的杏仁在沸水中煮开一段时间，去掉其中含有的氢氰酸。经过这些步骤处理的杏仁，可以放心食用了。

在我们的日常生活中，很多果仁都含有毒性物质——苦杏仁苷，如桃仁、李仁、梅仁、枇杷仁等，因此不要随便食用，以免中毒。

5.益母草

提起益母草，有很多美丽感人的民间传说。这里讲一个益母草和茺蔚子的故事。

很久以前，有个名叫茺蔚的孩子。茺蔚的母亲在生他的时候得了“月子病”，久治不愈。身体越来越弱。茺蔚为了治好母亲的病，到处寻医问药。后来，庙内的一个老和尚见茺蔚救母心切，送他四句诗，按照诗中内容就可以找到治好母亲的草药。这四句诗是：草茎方方似黄麻，花生节间节生花，三棱黑子叶似艾，能医母疾效可夸。茺蔚到处寻找，不畏辛苦，终于找到了老和尚所说的这种草药，母亲服后果然痊愈了。由于擅治妇科疾病，大家便将这种草药取名“益母草”，益母草结出的种子就叫“茺蔚子”。

益母草来源于唇形科植物益母草，其地上部分均可入药。益母草是治疗妇科疾病的常用药，具有清热解毒、活血调经、利尿消肿的功效，常用来治疗妇女月经不调、痛经、闭经、产后腹痛、恶露不尽等妇科疾病。

在我国南方某些地区，常用益母草的新鲜嫩芽（也叫龙须菜）来炒菜或煲汤。现在，市场上还可见到“益母草茶”销售，对女性具有一定的保健作用。但益母草毕竟是一味中药，服用不当也会引起不良反应。

益母草中含有益母草碱，具有增强子宫收缩力的作用，可使子宫由小幅度、不规则地收缩变为大幅度、规律性地收缩，孕妇服用容易导致流产；此外，大剂量使用益母草（90～150克）还可能引起中枢神经系统毒性，导致呼吸麻痹，出现全身乏力、疼痛、胸闷、大汗、血压下降，甚至虚脱、心脏停跳等危重表现。

可见，虽然名为“益母”，但益母草并不适合所有女性，尤其孕妇更应慎重使用。用益母草泡茶时，应注意控制用量，防止因过量而发生中毒。

6.月季花和玫瑰花

月季花来源于蔷薇科植物月季，玫瑰花来源于蔷薇科植物玫瑰，两者之间没有什么本质区别。从外形上看，玫瑰花的叶片较多，花形较小，茎上的尖刺较多；月季花叶片较少，而花形较大，茎上的尖刺也较少。由于月季花朵大，颜色多种多样，花期长，可月月开花，是很好的观赏植物，被选为北京市的市花之一。

除了具有观赏价值外，月季花和玫瑰花均可入药。两者略有不同的地方

是:玫瑰花入药多选用未开的花蕾,而月季花则是选择半开未开的花朵。

月季花与玫瑰花功效相似,都具有活血调经、疏肝解郁的功效,可用于月经不调以及肝郁气滞引起的胸胁胀痛的辅助治疗。除入药外,用月季花和玫瑰花泡茶,也能收到一定的疗效。

月季花和玫瑰花中均含有挥发油,如香茅醇、橙花醇、丁香油酚等成分,使用过程中很少发生不良反应。但也有服用大量月季花后引起剧烈腹痛的报道。此外,还有人会对月季花和玫瑰花的香气过敏,闻后会出现胸闷、憋气、呼吸困难等不适。

7.水蛭

水蛭来源于水蛭科动物蚂蟥、水蛭及柳叶蚂蟥的干燥体。初听起来,有些令人害怕。蚂蟥不就是常在河边水田,会吸血的那种虫子吗?

虽然蚂蟥的形象让人厌恶,但作为一味中药,蚂蟥具有破血通经、逐瘀消癥(zhēng)的神奇功效,善于治疗血瘀引起的经闭、心腹疼痛等。著名的古方"大黄蛰虫丸"中就含有水蛭。目前入药的水蛭多是人工养殖的。

水蛭的干燥虫体主要含有蛋白质和水蛭素。水蛭素有抑制体内凝血酶的作用,还可扩张毛细血管,因此有增加出血的可能性,这也是水蛭用于破血通经的药理基础。但是,当水蛭用量过大时,则容易诱发内脏广泛出血。此外,由于水蛭中含有大量的动物蛋白,容易引起过敏反应,对于有过敏体质的人来说,尤其需要注意这一点。

临床上水蛭的常用量为 1.5 ~ 3 克,多研成粉末后吞服。如果使用剂量过大,就可能出现不良反应。常见的不适有:口干、便秘、乏力等。若引起内脏出血,还可能出现恶心呕吐、吐血、剧烈腹痛、子宫出血等表现。慢性出血的患者,随着出血时间的延长,还会出现红细胞和血色素减少等化验检查异常。

8.斑蝥

与水蛭一样,斑蝥也是一味动物药。斑蝥来源于芫青科昆虫南方大斑蝥或黄黑小斑蝥的虫体。斑蝥的功效与水蛭类似,也具有破血、逐瘀消癥的功效。

斑蝥的毒性来源于其中含有的斑蝥素。斑蝥素的毒性很强，对皮肤和胃肠道黏膜会造成强烈的刺激；斑蝥素经过肾脏排泄时，可损害肾功能，造成急性肾衰竭；此外，斑蝥素对心脏、肝脏及神经系统也有一定的毒性。

临床使用斑蝥时，如果是入煎剂，常用量为 1～1.5 克，如果是研末吞服，常用量不超过 0.3 克。使用剂量过大时，可引起口腔和咽喉的灼热感或麻木感，服后出现头痛头晕、恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠道不适表现，严重时还可出现尿频、尿急、尿痛、蛋白尿、管型尿等泌尿系统异常，甚至肾衰竭。皮肤接触可能引起局部疼痛、红肿、水泡、刺痒等过敏表现，尤其是破损皮肤要避免直接接触斑蝥。儿童对斑蝥素往往比成人更加敏感，曾有儿童服用斑蝥 0.1 克发生中毒反应的报道。

民间有使用斑蝥泡酒的习惯。据说外用可以治疗斑秃，内服可以治疗狂犬病。由于斑蝥内服、外用均可引起不良反应，而且“斑蝥酒”的疗效目前还没有得到科学研究的证实，因此要慎用。

小贴士 中药里的动物药

根据来源不同，中药主要可以分为三大类：植物药、动物药和矿物药。其中，以植物药的数量和品种为最多，其次是动物药。

不同动物，药用的部位也不一样。动物药根据来源又可以分为下面几大类别：

来源于完整的动物尸体：如全蝎、蜈蚣、地龙、斑蝥、水蛭。

来源于动物身体的一部分：如鹿角、鹿茸、羚羊角、水牛角。

来源于动物的分泌物：如麝香、蟾酥。

来源于动物的排泄物：如五灵脂、蚕沙。

来源于动物的生理产物或病理产物：如蝉蜕、牛黄、珍珠。

来源于动物的加工炮制品：如阿胶、鹿角胶、蜂蜜。

动物药被称做“血肉有情之品”。很多著名的中药古方中都含有动物

药的成分，如安宫牛黄丸、紫雪散、至宝丸等。这些药物疗效确切，至今仍在临床上使用。

动物药中含有很多特殊成分，是植物药不具备的。这些有效成分，有的经过提取已经制成了更加方便使用的现代剂型，如腹蛇抗栓酶、蚓激酶、水蛭素等。但是，由于来源于动物，这类药不可避免地含有大量的蛋白质，使用后容易引起过敏反应。此外，动物药的成分比较复杂，有些动物药含有有毒成分，还有些成分至今也不完全清楚，因此使用时需要特别加以注意。

十三、化痰止咳平喘药

1.半夏

半夏来源于天南星科植物半夏的块茎，具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结的功效。半夏有毒，从下面这个小故事就可以看出来了。

据说，广州知府杨立之日常喜欢吃鹧鸪。有一次吃完鹧鸪后，感觉咽喉非常疼痛，逐渐开始溃烂流脓。知府痛苦难忍，请来老中医诊治。老中医只开出一味中药——生姜，让知府吃。一斤生姜吃完，知府的病也好了。原来，鹧鸪这种鸟平素喜欢吃一种叫做半夏的植物。日久，半夏的毒性就蓄积在鹧鸪的体内。知府常吃鹧鸪，半夏之毒又在知府体内蓄积，毒积多了，自然就会发病。生姜可以解除半夏的毒性，知府的病仅用一味生姜就可以治好。

半夏对口腔、咽喉和消化道黏膜都有强烈的刺激作用，可引起口腔麻木、咽喉肿痛、恶心呕吐、腹泻等不良反应。此外，使用半夏还可能出现皮肤过敏，表现为全身瘙痒难忍。半夏对呼吸中枢和周围神经系统也有抑制作用，剂量过大时，可麻痹中枢神经，造成呼吸麻痹而死亡。

传统中医认为，生姜、蛋清、蜂蜜、甘草等都可以解半夏中毒。但如果

中毒情况比较严重，应该尽快到医院就诊。

半夏具有止呕的作用，古代医书中曾记载用半夏治疗妊娠呕吐。但是动物实验发现，半夏具有胚胎毒性。使用半夏后，容易造成流产或胎儿体重下降，死胎的发生率也明显增加。因此，对于怀孕妇女，是不建议使用半夏的。

为了减少半夏发生不良反应的可能，目前临床上很少使用生半夏，大多是经过炮制的姜半夏、法半夏。姜半夏是将半夏浸泡后，加白矾、生姜一起煎煮熟透，再晾干切片制成的；法半夏是将半夏加甘草、石灰一起炮制而成的。经过这两种方法炮制后的半夏，毒性已经大大降低，甚至基本上没什么毒性了。

经过不同炮制方法处理过的半夏，功效上也和原来的生半夏有了区别。姜半夏降逆止呕的作用较强，法半夏燥湿化痰的作用较强。可见，合理的炮制方法，不仅可以减少药物的毒性，还可以增强药物的疗效。

2.白芥子

芥子是芥菜的种子，根据颜色不同，有白芥子、黄芥子和黑芥子之分。白芥子来源于十字花科植物白芥的种子，而黄芥子和黑芥子很少入药。

白芥子具有温肺化痰、利气、散结消肿的功效，是治疗咳嗽痰多的常用药，还可以和其他中药配伍治疗关节酸痛、麻木等症。近几年非常流行“冬病夏治”，就是在夏季入伏后，通过在特定穴位上贴敷配好的药膏，来治疗气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等疾病。配制“冬病夏治”所用的药膏中就含有白芥子。

白芥子中含有白芥子甙、芥子酶、芥子碱、脂肪油等成分，对皮肤有一定的刺激性，外用可能造成皮肤发泡。发泡也是“冬病夏治”敷贴疗法中常见的不良反应。发泡后，如果水泡较小，往往几天后就可以自行吸收，如果发出来的水泡较大，就需要到医院用注射器抽出水泡中的水，再涂上消炎药，避免皮肤发炎。

内服白芥子剂量过大时，可引起胃肠道不良反应，出现恶心呕吐、腹痛腹泻等不适症状。

小贴士 黄芥末和绿芥末

芥末有杀菌解毒功能,对常见的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌都有杀灭作用,而且还能抑制霉菌的生长。在吃生鱼片时常常蘸食芥末,就是这个原因。芥末刺鼻的气味来源于其中一种叫做“异硫氰酸盐”的成分。据研究,“异硫氰酸盐”可预防蛀牙,对预防肿瘤也有一定的疗效。此外,常食芥末还有预防高血脂、高血压、心脏病等功效。

近几年越来越流行吃芥末。在我们日常生活中,常会用到两种调料:黄芥末和绿芥末,它们都有一种特殊的香气。有些人因为它的气味刺鼻而不敢食用,有人对这种味道却是喜爱有加。那么,它们也是芥子加工出来的吗?

其实黄芥末和绿芥末是完全不同的。黄芥末是用芥子加工制成的。此外,芥子还可以加工制成芥末粉和芥末油。我们熟知的“芥末墩”、“芥末鸭掌”就是用芥子加工的黄芥末或芥末油调味的。绿芥末与芥子完全没有什么关系。绿芥末是用一种叫“山葵”的植物的根和茎磨制而成的。

3.旋覆花

旋覆花又名金钱花、金钱菊、滴滴金、夏菊、满天星、六月菊、小黄花,是一味常用中药,具有降气化痰、降逆止呕的功效,在治疗咳嗽痰多、胃病恶心呕吐的中药方中常可见到。

旋覆花的药用部位为头状花序,也就是整朵花。由于花朵上带有很多绒毛,容易刺激咽喉部引起咳嗽或诱发哮喘,因此煎煮前需要先用布包将旋覆花包好,然后再和其他药物一起煎煮。这样煮好的药液中就不会混有绒毛了。

除此之外,旋覆花还可能引起过敏反应。这可能与旋覆花中含有的化学成分有关。旋覆花主要含旋复花素、槲皮素、异槲皮素、绿原酸、咖啡酸、蒲公英甾醇等多种成分,进入人体后可作为抗原类物质引起过敏反应。因

此，过敏体质或有药物过敏史的患者要慎用。

4.川贝母和浙贝母

贝母是一味清热、化痰、止咳的常用中药。贝母的种类很多，根据功效和产地的不同，可以分为浙贝母、川贝母两种。

两种贝母都是百合科植物的鳞茎。不同之处在于：浙贝母是浙贝的鳞茎，川贝母则是川贝、暗紫贝母、甘肃贝母或梭砂贝母的鳞茎。

功效上，两者也各有侧重。浙贝母味苦，功效以“泻”为主，擅长治疗风热和痰火引起的咳嗽；而川贝母味甘，功效以“润”为主，擅长治疗肺热燥咳和各种虚劳咳嗽。临床使用中，两种贝母都很少出现不良反应，是比较安全的止咳化痰药。

浙贝母中含有浙贝母碱。动物实验发现，大剂量的浙贝母碱可以抑制动物的呼吸中枢，动物随后可出现瞳孔散大、震颤、惊厥、大小便失禁等表现，最后因呼吸衰竭而死亡。这提示我们，再安全的药物，如果剂量过大，也可能引起不良反应，产生严重后果。

此外，在中药中，还有一味药叫“土贝母”，与浙贝母和川贝母完全不同。土贝母又称“假贝母”，来源于葫芦科植物土贝母的鳞茎。土贝母以清热解毒、消肿散结见长，常用来治疗乳腺炎、颈淋巴结结核、慢性淋巴炎、肥厚性鼻炎等疾病，但没有止咳化痰的功效。

5.桔梗

桔梗在朝鲜语中叫“道拉基”。据说这名字来源于一个凄美的传说。曾有一位叫道拉基的姑娘，和恋人深深相爱。后来地主抢她抵债，她的恋人愤怒地杀死了地主，被关进了监狱。姑娘从此郁郁寡欢，不久就死去了。人们把姑娘安葬在恋人常走的山路上。不久，她的坟上开出了一种紫色的小花，人们就管它叫“道拉基”，来纪念姑娘和她坚贞的爱情。

桔梗是来源于桔梗科植物桔梗的根。新鲜的桔梗可以拌凉菜或煮汤，晒干后还可入药。桔梗具有宣肺气、止咳喘、利咽喉、排脓毒的功效，常用来治疗咳嗽痰多、咽喉肿痛等常见疾病。现代医学研究发现，桔梗除

有化痰止咳的作用以外，还具有解热、镇痛的效果。

桔梗中含有多种皂苷，主要是桔梗皂甙。桔梗皂甙具有一定的溶血作用，用量过大时可引起呼吸抑制、惊厥等不良反应；桔梗皂甙还可对皮肤和黏膜产生刺激作用，出现斑疹、丘疹等过敏反应。此外，一次食入大量的桔梗，还可能出现恶心、呕吐等胃肠道不适症状，这是由于桔梗对胃肠道黏膜造成刺激的结果。

此外，曾有报道，复方桔梗片可引起心房纤颤，也与桔梗中所含的桔梗皂甙有关。桔梗皂甙为恶心性祛痰药，通过兴奋迷走神经反射，引起呼吸道腺体分泌增加，使痰液变稀，而易于排出。据推测，在桔梗皂甙兴奋迷走神经的过程中，可能会引起迷走神经张力增大，使得心房的异位起搏点兴奋性增高，从而引发心房纤颤。

6.竹沥

竹沥是竹杆经火烤灼后流出的液体，又叫“竹汁”。竹沥性味甘寒，主要有清热化痰、清心定惊的作用。

竹沥的祛痰力非常强，被古人称为“痰家之圣剂”。单用一味竹沥，或将竹沥和其他药物配伍，可治疗急(慢)性气管炎、支气管炎引起的痰热咳喘，疗效非常显著。此外，竹沥对小儿热病惊风，或发热引起的神昏也有一定的治疗作用。现代研究还发现，竹沥中含有氨基酸、葡萄糖、果糖，以及微量锗、硅等元素，能活化人体细胞，对习惯性便秘、高血压、痔疮等疾病也有不错的效果。

以往提取竹沥时，需要先将竹子劈开，然后放在火上烤炙，收集烤炙过程中竹子流出的汁液，即竹沥。现在人们改进了方法，通过直接在竹节上钻孔收集竹沥，或直接榨取竹汁。鲜竹沥澄清透明，竹香淡雅，爽口怡人，是难得的保健饮品。

7.海藻、昆布

入药用的海藻主要是指海蒿子和羊栖菜，晒干后就可以使用。日常生活中经常食用的海带，中药学中称为昆布。海藻和海带性味、功效相似，都

具有软坚散结和利水消肿的作用，往往一起配伍使用。

海藻和海带均属碱性食物，有助于改善现代人的酸性体质，有益身体健康，减少疾病的发生。其营养成分丰富，包括人体必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素及矿物质。如海藻酸钾可以通过胃酸的作用分解成褐藻酸及钾离子，褐藻酸具有排钠保钾的作用，可以促进血压下降。海藻酸钠可提高机体对胰岛素的敏感性，具有一定的降糖作用；硫酸多糖可提高机体的免疫力；含大量的微量元素，如碘、钴、硒等有抑制肿瘤的作用。

调查发现，日本妇女乳腺癌的发病率较低，与长期使用海带和昆布这类海产品有关。海藻和昆布中含有丰富的胶体纤维，可减少机体对脂类和胆固醇的吸收；多糖纤维能刺激肠壁运动，促进排便预防便秘，减少有害物质在人体内积聚；硒具有抗氧化、保护心肌的功能。此外，海藻和昆布中还含有大量的碘。当人体缺碘时，不仅可能出现甲状腺肿大，对女性来说，还可能诱发甲状腺癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫颈癌、子宫肌瘤等。还有研究发现，海藻和昆布能选择性地清除体内汞、镉、铅等重金属致癌物。因此，日常生活中，女性尤其需要多吃一些海藻和昆布类的海产品。

小贴士 碘和甲状腺

现在我们吃的盐一般都是额外添加了碘的碘盐。大多数人都知道，缺碘会引起甲状腺肿大。我国缺碘地区很多，据统计，目前我国生活在缺碘地区的人口达7亿多，轻度缺碘或碘营养不足已波及所有人群。但在摄入碘盐之后，部分人可能又会患上碘甲亢。这是为什么呢？甲状腺和碘究竟有什么关系呢？碘到底该用多少？

甲状腺在颈前部，甲状腺激素是甲状腺分泌的一种维持人体正常生命活动的重要激素，碘是合成甲状腺激素的主要原料之一，有参与生长发育和调节全身代谢的作用。正常情况下，甲状腺内含碘5～10毫克。如果长期缺碘，甲状腺激素合成就会减少，而大脑分泌的促甲状腺激素便相应增多。这种变化若发生在成年人，会引起甲状腺肿大，也就是常说的“大脖

子病”,出现怕冷少汗、乏力嗜睡、少言懒语、颜面虚肿、表情呆钝、皮肤干燥等症状,多年后还可能转化为甲状腺癌。若发生在幼年,则会引起呆小症,主要表现为生长发育迟缓、智力低下等。补充碘是预防甲状腺肿大的一种基本方法,现在国家规定食盐必须碘化,通过加强食盐补碘,甲状腺肿大和呆小症都得到了很好的控制。

可是,一些人在摄入了碘盐之后却出现烦躁、心慌、怕热、多汗、多食、大便次数增多、手抖、消瘦等症状,称为碘甲亢(甲状腺功能亢进)。这是由于长期大量补充碘剂后,甲状腺结节中甲状腺激素的合成和释放增加引起的。

因此,碘的补充要因人因地而有所不同。一般来说,人体每天大约需要100~200微克碘,按照碘盐中碘的添加比例,每日食用5~10克碘盐,就足可补充人体需要的碘量。但是由于各地区的缺碘情况不同,不同地区应提供不同浓度的碘盐,以免碘的摄入过量。居住在缺碘地区的人,应多用些碘盐,而居住在沿海地区的人,可少吃碘盐。

碘盐中的碘不稳定,高温或受到光照后容易挥发丢失,起不到补碘的作用。因此,买来的碘盐首先要存放在深色避光的密封罐中,并放在阴凉、干燥的地方,避免阳光直射和吸潮。很多家庭都喜欢把盐装在白色透明的调味盒里,还有的家庭喜欢把盐放在灶台旁边,用起来方便,其实这样做都不利于碘的保存。其次,碘盐不耐久放,存放时间不宜过长,应随用随买。炒菜做汤时不要过早放盐,最好在食物快熟时再加盐,以免碘受热后挥发。此外,患有甲状腺功能亢进和甲状腺炎症的人不宜食用碘盐。

8.胖大海

胖大海是梧桐科植物胖大海的成熟种子,当用热水泡过之后,皮层就会涨裂开,变得松软蓬松,如海绵一样。胖大海含有胖大海素、半乳糖、戊糖等成分,具有清肺化痰、利咽开音、润畅通便的功效,常用来治疗声音沙哑、咽喉肿痛等不适症状。

很多人,尤其是患有慢性咽炎的人,习惯用胖大海来泡水喝,认为这样不仅可以治疗咽炎,还有一定的保健功效。其实,胖大海也有一定的毒

性，并不适合经常使用。

从中医辨证角度来看，很多原因都有可能引起声音嘶哑，如风寒、风热、痰饮、肺肾阴虚、烟酒过度等。胖大海性寒，适合治疗风热邪气引起的声音嘶哑，对于其他原因引起的声音嘶哑、发音困难，不仅没疗效，还可能加重病情。此外，某些疾病，如主动脉瘤、肺部疾病、心脑血管疾病都可能引发老年人突然发生音哑，此时更不可盲目使用胖大海，以免延误病情。

胖大海性味甘寒，还有一定的润肠通便的功效，因此，平素脾胃虚弱、大便溏泄、食欲不佳的人也不适合使用胖大海，否则会加重腹泻，损伤阳气。

研究发现，胖大海还有一定的降压作用，如果血压正常或者血压偏低的人长期服用，可能会有血压过低的危险。使用胖大海还可能引起过敏反应，表现为全身皮肤发斑发疹、红肿瘙痒，还可能伴有头晕头痛、心慌胸闷、恶心呕吐、血压下降等症状。

因此，日常生活中，不建议经常用胖大海泡水饮用。确实需要使用时，剂量不要过大，一般一次用量不超过2～4颗。症状好转后，应及时停药，不要长期服用。

小贴士 怎样区别寒、热咳嗽？

中医治病，最讲辨证。即使是常见的咳嗽，也不是随便选几种止咳药就可以的，而要先分清寒热虚实，再对证治疗。简单地说，按照感受寒热邪气的不同，可将咳嗽分为寒、热两种类型。

1.因寒所致的咳嗽

风寒咳嗽：由于外感风寒引起的咳嗽。主要表现为咳嗽、痰稀色白、怕冷、轻度发热、无汗、鼻塞、流清涕等。

肺寒咳嗽：由于寒邪侵犯肺脏引起的咳嗽。主要表现为咳嗽气喘、痰稀色白、形寒肢冷。

2.因热所致的咳嗽

风热咳嗽:由于外感风热引起的咳嗽。主要表现为咳嗽、痰稠色黄、发热、轻度怕冷、口干、咽痛等。

肺热咳嗽:由于热邪侵犯肺脏引起的咳嗽。主要表现为咳嗽气喘、气息粗重、痰稠黄、高热、口渴、烦躁不安、大便秘结、小便短赤等。

9.百部

百部来源于百部科植物直立百部、蔓生百部或对叶百部的根,内服可润肺止咳,外用有杀虫灭虱的功效。

百部中含有百部碱、原百部碱等多种生物碱,对胃肠道具有刺激作用,可引起恶心呕吐、腹痛腹泻等不适。剂量过大时还会降低呼吸中枢的兴奋性,引起呼吸中枢麻痹,出现面色苍白、气短、呼吸困难等表现,严重时还可能造成死亡。

百部有生品和炮制品两种。一般来说,生品外用,煎汤外洗可以起到杀虫灭虱的作用;内服多用炮制后的百部。经过蒸煮或蜜炙后,百部的毒性可以大大降低或消除,而润肺止咳作用却明显增强。

10.马兜铃

马兜铃本是一味普通的中药,近年来,随着对中草药不良反应的认识和重视,“马兜铃酸”、“马兜铃酸肾病”频繁出现在报刊和媒体上。特别是在 2001 年,美国药品食品监督管理局宣布禁止马兜铃、关木通、青木香等十多种中草药的进口,人们对马兜铃的关注度就更高了。

马兜铃来源于马兜铃科植物北马兜铃或马兜铃的成熟果实,具有清肺化痰、止咳平喘、清肠消痔的功效,可用来治疗肺热咳嗽、痔疮出血等临床常见疾病。

马兜铃中含有马兜铃酸和木兰花碱等成分,两者均有毒性。马兜铃酸可造成马兜铃酸肾病;木兰花碱对神经节有阻断作用,可引起肌肉松弛麻痹,导致呼吸困难。随着对马兜铃研究的逐渐深入,人们对马兜铃的使用也越来越慎重了。

小贴士 什么是马兜铃酸肾病?

1993年比利时的一家减肥中心发现，一些使用广防己的减肥者会发生慢性肾损害，肇事者就是“马兜铃酸”，国内的专家们将其命名为“马兜铃酸肾病”。

马兜铃酸肾病可以分为三种类型，即：急性型、慢性型和肾小管功能障碍型。

急性型一般在一次或几次服用大剂量的含马兜铃酸的药物后即可出现；慢性型多是长期或间断小剂量服用后出现，也可能是急性型长期迁延不愈而导致的；肾小管功能障碍型多发生在服用马兜铃酸药物后数周到数月以后。此外，在症状上，三种马兜铃酸肾病也有不同。具体的诊断还需要医生根据患者的综合情况进行判断。

11.枇杷叶

枇杷叶来源于蔷薇科植物枇杷的叶子，具有清肺止咳、降逆止呕的作用，是治疗肺热咳嗽和呕吐的常用药。

枇杷叶是一味比较安全的中药，很少引起不良反应。但需要注意的是，新鲜的枇杷叶表面有很多细密的毛，这些细毛对口腔和黏膜有刺激性，可引起剧烈的咳嗽和呕吐。因此，采集来的枇杷叶不能直接入药使用，需要先将叶片表面的毛刮去，或用粗布擦去。临床上曾发生过因使用未去毛的枇杷叶而引起严重喉头水肿的情况。

小贴士 枇杷味美功效多

枇杷是我国南方特有水果，因外形酷似琵琶而得名，并以营养丰富、酸甜适中、果肉多汁而深受喜爱。

除了味道鲜美，营养丰富，枇杷还有祛痰止咳、生津润肺、清热健胃的功效。《本草纲目》中记载，枇杷能"润五脏，滋心肺"。此外，枇杷还有增进食欲、促进消化的作用。现代研究发现，枇杷中含有抗癌成分，常吃有预防癌症的作用。

枇杷的果实可以食用，叶片可以入药，枇杷核也有一定的药物价值，和其他药物配伍后，可治疗疝气、水肿、关节活动不利等。需要注意的是，枇杷核含有苦杏仁苷，具有一定的毒性，不可生食。

枇杷性凉且含糖量较高，脾胃虚弱者和糖尿病患者不宜多吃。

12.白果

临近秋天，市场上就开始有白果上市了。白果又叫银杏，是银杏树的成熟果实，含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质、微量元素和粗纤维，营养十分丰富。

新鲜的白果经浸泡、烘烤后松软清香，是很好的休闲食品；干燥后的白果经一定的加工炮制即可入药。中医认为它性平，味甘涩，具有敛肺定喘、固精止遗的作用，可治疗咳嗽、喘息、尿频、遗尿等常见病。现代研究发现，白果具有抗衰老、改善脑部供血和增强记忆力的效果。因此，白果越来越受到人们的重视，各种白果制成的保健品也层出不穷。但是，每年都有因服用不当而导致发生不良反应的案例报道。

白果中含有银杏毒素，主要包括白果酸、氢化白果酸和白果酚等物质，这些物质是白果引起不良反应的主要原因。银杏毒素可影响人的神经系统、消化系统、皮肤系统和造血系统。有敏感体质的人容易对银杏毒素发生过敏，食后出现各种类型的皮炎皮疹；还有人食用白果后出现胃肠道不适症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等情况；个别严重者还可出现高烧、昏迷等中毒表现。

在使用前进行正确的加工处理，是避免发生白果中毒的关键。可将白果用清水或盐水浸泡12小时以上，使有毒物质溶于水中，再以高温煮熟，就可以去除白果的毒性。其他的做法，如炒、烤、蒸、煨、炖等也都可以。

除掌握正确的加工方法外，还要注意日常的食用量。白果毕竟是一味

中药,即使是熟食,也不要吃得太多,一般每次二三十粒即可,儿童更应少食。曾有文献报道,儿童服食白果10粒以上即有中毒的可能。

小贴士 **银杏叶的妙用**

银杏树一身都是宝。和白果一样,银杏叶也具有很高的药用价值。据记载,银杏叶有益心敛肺、化湿止泻等功效。现在越来越多的研究发现,银杏叶的功效远不止这些。

银杏叶主要含有银杏黄酮甙和银杏苦内酯两种成分。银杏苦内酯可以通过降低血小板活化因子的活性,抑制血小板聚集和血栓形成,降低血液黏度,预防心脑血管疾病发生。银杏黄酮甙可以清除体内自由基,有延缓衰老、改善记忆力和预防老年痴呆症的作用。此外,银杏叶还具有扩张血管、降血压、降血脂的功效,尤其适合中老年人服用。

采摘银杏叶的最好季节是秋季,以叶片尚绿而未发黄者为佳。洗净后晒干就可以泡水饮用了。一般用量为3~5克(2~3片叶子)。

十四、安神药

1.朱砂

朱砂是矿物药,化学成分为硫化汞,是中医常用的重镇安神药,可用于心神不宁的治疗。著名的古方"安宫牛黄丸"中就含有朱砂。

不同年代,人们对朱砂的认识是不同的。在汉代,《神农本草经》中称朱砂可以"养精神、安魂魄,益气明目,杀鬼魅邪恶鬼,久服通神明,不老",是延年益寿的长生不老药。到了清代,人们逐渐认识到朱砂会"致人痴呆"。现代研究发现,朱砂有毒,长期服用可在体内蓄积,导致慢性汞中毒。

朱砂含汞，中毒后可有多种临床表现，累及消化系统时，可出现胃脘部烧灼样疼痛、食欲不振、恶心呕吐、呕血、腹痛腹泻、口腔有金属异味、流涎、牙龈充血肿胀、牙齿松动；累及神经系统时，可出现麻木、视物模糊、烦躁、言语不清、幻觉、行动怪僻等；累及心血管系统时，可出现心律不齐、血压下降、心电图异常、心力衰竭等；累及泌尿系统时，可出现尿少、无尿、浮肿、尿检异常，甚至肾功能衰竭。此外，长期服用还会出现肝功能异常。

由于来源于天然矿物，朱砂中还可能混杂有其他金属元素，如镁、铋、铁、硅、钡、钙、铜、锰、锑、砷、锌、硒、碲、铅等，其中不乏对人体有害的重金属元素。这些金属元素也可能引起不良反应。

在使用朱砂的过程中，避免发生中毒的方法有两种：一是严格控制使用剂量，常用量在 0.1～0.5 克；二是不要长期使用。此外，加热（如用火煅烧朱砂）可使朱砂中的汞离子分离出来，变成水银。因此，使用朱砂时，不宜入煎剂加热煎煮。

2.酸枣仁

酸枣仁是酸枣的成熟种子，也称山枣仁、野枣仁。酸枣并不是有酸味的大枣，大枣的个头大而长，枣核细长，酸枣多为野生，一般多在八月结果，个头小而圆，紫红色，枣核圆而微扁，味道以酸为主。北京的郊区有很多野生的酸枣树，每到夏季，红红小小的酸枣夹杂在密密的叶片之间，十分好看。酸枣树的枝干上有很多小刺，一不小心就会被刺到。

酸枣仁味甘酸性平，有养心益肝、安神、敛汗的功效，是治疗血虚心悸失眠、体虚多汗的首选药。现代研究表明，酸枣仁中含有酸枣仁皂苷及黄酮类、脂肪油等成分，可产生中枢抑制作用，延长深睡时间，从而使每天的睡眠总量增加。此外，酸枣仁还是治疗体虚自汗和阴虚盗汗的常用药。

患有神经衰弱的人日常可以用酸枣仁煮粥，对睡助眠很有帮助。做法是：先用半斤酸枣仁加两升水一起煮 20 分钟，然后将酸枣仁过滤掉，用煮出来的水加适量大米煮粥即可，食用的时候还可以加少量的盐或糖调味。

十五、平肝息风药

1.牛黄

牛黄是一味很知名的中药,你知道牛黄是怎么来的吗?先听听下面这个小传说吧。

古代名医扁鹊是最早发现和使用牛黄治病的人。一日,扁鹊邻居家的黄牛不知什么原因病死了,邻居将牛宰杀后,意外地在胆囊中发现一块“石头”,就拿给扁鹊看。扁鹊也不知这块“石头”能有什么用途,便放置一边。恰巧,这时邻居有人突发急症,四肢抽搐,扁鹊忙派人去取礞石(一种矿物药,具有祛痰下气、平肝镇惊的作用),谁知派去的人竟然错将扁鹊放在桌上的那块奇怪的“石头”当做礞石。扁鹊没有细看,就研碎给病人服下,病人竟奇迹般地好转了。后来,扁鹊发现错用了那块“石头”,就有意识地开始注意观察,发现原来这块“石头”也有化痰开窍、凉肝熄风、清热解毒的作用。由于取自牛的胆囊,颜色发黄,就取名“牛黄”,又称“丑宝”。

牛黄来源于牛的胆结石,常用来治疗热病神昏、中风、惊痫抽搐、癫痫等危急重症,此外,咽喉肿痛、口舌生疮、痈肿疔疮等常见疾病也可配伍牛黄治疗。安宫牛黄丸、牛黄解毒片、牛黄清心丸等中成药中都含有牛黄。

牛黄中主要含胆酸、去氧胆酸、胆甾醇、胆盐、胆色素等。其中胆酸和胆盐是牛黄发生不良反应和中毒的主要原因。大量或长期使用牛黄,可对胃肠道造成刺激,出现腹痛腹泻,刺激和兴奋神经系统,引起肌肉痉挛、抽搐,此外,使用者还可能出现血压下降、心律失常、血细胞减少、甚至昏迷或死亡。

小贴士 牛黄解毒片会发生不良反应吗?

牛黄解毒片历史悠久,从问世至今已有五十余年的历史,是百姓日常生活中最常用的几种中成药之一。牛黄解毒片由牛黄、雄黄、生石膏、冰片、大黄、黄芩、桔梗、甘草等药物组成,具有清热解毒的作用,是治疗咽喉红肿、牙龈肿痛、大便秘结、口舌生疮的良药。

这样一种人们耳熟能详的中成药,也有发生不良反应的可能吗? 牛黄解毒片发生不良反应的原因与配方中的几味中药有关。

其一是雄黄。雄黄的主要成分为三硫化二砷,其中砷元素约占 75%、硫元素约占 25%。三硫化二砷遇热后分解,可转变为剧毒的三氧化二砷,即俗称的砒霜,能对身体的多种器官系统造成损害,如泌尿系统可出现尿频、尿痛、尿血,并伴有腰酸痛;血液系统可因血小板减少而导致鼻出血、牙龈出血、皮肤出血、口腔溃疡等,严重者还可损伤肝、肾功能。

其二是牛黄。某些过敏体质的人服用牛黄后,可发生过敏反应,轻者表现为皮肤过敏,出现皮肤瘙痒、泛红、斑疹、丘疹等症状,重者甚至可出现头昏、发热、恶心、胸闷、心慌、昏迷、不醒人事等过敏性休克的表现。

也许有人会问: 牛黄解毒片不是可以清热解毒吗, 怎么还会中毒呢? 这是因为人们常有个错误的认识:认为上火就需要解“毒”,解“毒”就应该服用解“毒”药,按照这种想法推断,解“毒”药是不会中毒的。其实不然,中医中所说的“毒”常指的是火热邪气,与西医所说的中毒的“毒”是完全不一样的。因此,一旦由于用药不当发生了中毒反应,这时的毒可就不是火热邪气,而是真正的毒了。

服用牛黄解毒片需要注意以下几点:1.不要滥用牛黄解毒片;2.服用时要严格遵照说明书上的用量;3.不要长期或大量服用;4.孕妇和过敏体质者不宜服用。

小贴士

辨析人工牛黄、培植牛黄和体外培育牛黄

牛黄生长于胆囊中，凝聚肝胆精华，往往需要很长时间才能形成，而且产量低，质量也难以控制，难以满足临床上对牛黄的需求。为了解决牛黄的供应问题和质量问题，目前使用的牛黄大多不是在牛体内天然形成的，而是通过各种人工的方法制造的。

人工牛黄是按照天然牛黄的主要成分——胆红素、胆酸、胆固醇、无机盐等，人工配制的。从外观上看，人工牛黄不呈块，而是土黄色的疏松粉末，略微有清香的气味。制造人工牛黄成本低、产量高，是天然牛黄的主要替代品。目前，市场上使用的牛黄，98％都是人工牛黄。但是，和天然牛黄相比，人工牛黄的药效远远不及天然牛黄。以人工牛黄配制的中成药，其价格也远远低于用天然牛黄配制的同类药品。

培植牛黄是用人工方法，使牛体产生胆结石，过程有点像人工养殖珍珠。首先通过外科手术，在牛的胆囊内放置特制的异物，然后给牛注射菌苗。在异物和菌苗的共同刺激下，半年或一年后，就可以在牛胆囊内形成一小块牛黄。这种培植牛黄在外观、质量、疗效上都与天然牛黄基本相似，但是由于过程烦琐，培植牛黄的产量很低，价格也比较高。因此临床上培植牛黄的使用率很低。

体外培育牛黄是近些年逐渐发展起来的新的牛黄生产技术，通过模仿胆汁的成分，以及胆囊的生长环境，促使胆结石的形成。所有这些过程，都是在牛体外，通过仿生学的方法实现的。体外培育牛黄具有很多优点：疗效基本和天然牛黄相同、生产出的牛黄质量稳定、生长周期非常短，一般只需要一周就可以形成结石，虽然现在体外培育牛黄的产量不是很大，但却是未来很有希望的一种制造牛黄的方法。

由于目前市场上共有四种牛黄可以使用，这些牛黄的来源不同，价格和疗效也有很大差异。为了保证用药安全和使用者的权益，国家已经出台了相关规定，对于含有牛黄的中成药，必须标明制造时使用的是哪种牛

黄。这样，仔细看看药品的说明书，你就可以知道自己使用的中成药用的是哪种牛黄了。

2.蜈蚣

民间有“五毒”之说，指的是五种毒虫，即蛇、蝎、蟾蜍、蜈蚣和蜘蛛（也有人说是壁虎）。在中医里，有“以毒攻毒”的治法，“五毒”虽然是有毒之品，但有些却是可以入药治病的，蜈蚣就是其中之一。

作为动物药，蜈蚣来源于蜈蚣科动物少棘巨蜈蚣的干燥全体，具有息风镇痉、攻毒散结、通络止痛的作用，可用来治疗多种疾病，如小儿惊风、破伤风、抽搐痉挛、中风半身不遂、风湿性关节炎、斑秃、毒蛇咬伤、肿瘤等。

目前药用的蜈蚣主要有两种来源：捕捉的野生蜈蚣和人工养殖的蜈蚣。蜈蚣主要在夜间活动，捕捉也需要在夜间进行，因此捕捉蜈蚣是一项比较辛苦的工作。捉到的蜈蚣需要先用热水烫死，再剪去蜈蚣的尾部，将蜈蚣体内残留的粪尿挤出去。然后用适当大小的竹片固定，晒干后就可以入药了。

活蜈蚣有毒液，在捕捉过程中如果不小心被蜈蚣螫到，局部就会出现红、肿、热、痛等情况。这时，需要先用手挤压伤口，尽可能将毒液挤出，防止毒液扩散。随后可用消毒药水处理伤口，并尽快就医。

蜈蚣的毒性主要来源于蜈蚣体内含有的两种类似蜂毒的有毒成分：组胺样物质和溶血蛋白质。此外，蜈蚣中还含有脂肪酸、氨基酸、蚁酸等多种成分。进一步研究蜈蚣体内各部位的毒性后发现：蜈蚣整体都有毒，尤其在躯干部毒性最强。相比来说，新鲜蜈蚣的毒性比干燥后的蜈蚣强。

蜈蚣中毒常是由于使用剂量过大造成的。常见表现包括恶心呕吐、腹痛腹泻、不省人事、心跳减弱、呼吸困难、体温下降、血压下降等，伴随溶血反应时，还可能出现酱油色尿和柏油样大便。此外，蜈蚣使用不当还可能引起过敏反应，表现为皮疹、瘙痒，严重时可出现过敏性休克。

十六、开窍药

1.麝香

麝香是一味极其名贵的中药材，来源于鹿科动物林麝或原麝成熟雄性体内的香囊。香囊中含有分泌物，取出这些分泌物，干燥后就是可以入药的麝香了。麝香具有开窍醒神、活血通经、消肿止痛的功效。

在雄麝的脐部，有一个外分泌腺，也就是俗称的香腺(或香囊)。平常，腺体会产生分泌物，这些有香味的分泌物会在香囊内越积越多。香囊有时会进入一些杂物，如小飞虫或其他小颗粒的固体。香囊中的分泌物会慢慢地把这些东西包裹起来，就形成了固体的麝香。麝香是雄麝吸引雌麝的手段之一，因此，只有雄麝才会有麝香。透过浓烈的麝香气味，雄麝可增加交配繁殖的机会。

以前，采集麝香需要先杀死整头麝，割下香囊，取出麝香。由于这种做法大大减少了麝的存活量，而且不利于动物保护，人们开始渐渐采用“活麝取香”的方法。麝香产量非常少，因此价格相当昂贵，同时也不能满足临床治疗的需要，所以，现在多用“人工麝香”代替天然麝香。

麝香中主要含有麝香酮，使用剂量过大时可对消化道黏膜有刺激作用，甚至引起呼吸中枢麻痹、心力衰竭、内脏广泛出血等严重情况。常见症状包括：头晕头痛、恶心呕吐、食欲不振、腹痛腹泻及各种出血表现，如吐血、便血、血尿等。

此外，麝香酮还有兴奋子宫平滑肌的作用，可造成流产，因此孕妇不宜使用。

小贴士A 人工麝香有效吗?

麝香除了可以入药,还是一种广泛使用的高级香料。天然麝香的产量远远不能满足人们对麝香的需求,此外,由于保护野生动物的需要,天然麝香的存量越来越少,目前使用的麝香大多是通过人工方法合成的"人工麝香"。

从20世纪70年代开始,我国就开始了人工麝香的研制工作。人工合成麝香主要就是通过生物合成的方法来合成麝香酮。这项研究历经二十多年,直到20世纪90年代才真正完成,并开始投入生产。药理研究表明,人工麝香的疗效和天然麝香基本相同,而价格远远低于天然麝香,将会越来越多地应用在临床治疗中。

小贴士B 六神丸绝对安全吗?

六神丸是夏季家庭常备的中成药之一,由牛黄、蟾酥、珍珠粉、冰片、麝香、雄黄、百草霜等多味名贵中药组成,具有清热解毒、消肿止痛的功效。主要用来治疗肺胃热盛引起的咽喉肿痛、烂喉丹痧、单双乳蛾、痈疽疮疖、无名肿毒,以及小儿热病、急慢惊风等症。这样一种历史悠久、疗效确切的中药是不是就绝对安全呢?其实不然。

服用六神丸最常见的不良反应包括皮肤过敏反应和胃肠道刺激症状两方面,即服药后出现皮肤瘙痒、红肿、红斑、水疱等各种形式的药疹,或恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道不适。除此之外,还有可能影响人体性激素的分泌,尤其是对于生长发育期的儿童,服用六神丸剂量过大有可能导致女童乳腺过早发育。还有极少数人服用六神丸后会引起血小板减少及再生障碍性贫血的发生。

六神丸引起不良反应的原因主要与药物中所含的蟾酥、雄黄、麝香三

种成分有关。蟾酥是一种复杂的有机化合物,包含多种蟾酥毒素,毒性较大。研究证实:蟾酥具有确切的强心作用,能直接作用于心脏,引起心律失常;蟾酥还可刺激胃肠道,引起恶心、呕吐等胃肠道不适症状;蟾酥刺激子宫收缩,有引发流产的可能性。雄黄的主要成分是硫化砷,砷有剧毒,长期小剂量服用可损害肝、肾、心血管功能,甚至导致死亡。麝香具有兴奋中枢神经系统和促进子宫收缩的作用,也容易诱发流产。

因此,服用六神丸也要慎重,儿童和孕妇最好不用,特殊情况使用时应在医生指导下进行(目前,六神丸属于处方药,需要凭医生处方才可以购买)。此外,服用六神丸期间尽量不吃硫酸亚铁类补血药及腌制食品,以免与六神丸中所含的硫化砷发生化学变化而导致不良反应。

2.冰片

提起冰片,先讲个小故事。传说以前有个失去父母的盲孩子,深夜躲在一座破庙里,无意中听到一只蛇精和一只兔精的谈话。按照蛇精的暗示,小孩找到了藏在大树下蛇洞里的冰片。用这些冰片涂抹眼睛后,这个盲孩子竟然奇迹般地复明了。虽然是一则传说故事,但冰片可以明目退翳的功效却可见一斑。

冰片的来源有三种。一种是来源于龙脑香科植物龙脑香的树脂,或者用龙脑香的树干和树枝,经过蒸馏、冷却等加工方法制成的结晶,这种从龙脑香科植物中提取的冰片,形似梅花的花瓣,因此又称“梅片”;第二种是从菊科植物艾纳香的叶子中提取的,称“艾片”;第三种就是用松节油、樟脑等通过化学方法人工合成的,称“机制冰片”。

冰片具有开窍醒神、清热止痛的功效,可用于多种疾病的治疗。如中风、神昏窍闭、目赤肿痛、咽喉肿痛、疮疡肿痛、口舌生疮、牙龈肿痛、中风痰厥等。现代研究发现,冰片对心脑血管等疾病有很好的治疗效果,在很多种常用中成药中都包含冰片,如复方丹参滴丸、冠心苏合丸、速效救心丸、麝香保心丸、复方丹参片、心血宁片等。

使用冰片过程中,最常发生的不良反应是胃肠道反应和过敏反应。冰片对胃肠道具有刺激作用,大剂量使用时可出现胃部不适、烧心、恶心呕

吐、腹痛等症状。冰片外用时还可能引起过敏反应，局部出现皮疹、瘙痒等不适症状，严重者可出现心慌、胸闷、喉头水肿、呼吸急促等全身过敏性反应。此外，冰片性味苦寒，孕妇不宜使用。

小贴士　天然冰片和合成冰片

如前面提到过的，"梅片"和"艾片"属于天然冰片，而"机制冰片"属于合成冰片。虽然同为冰片，三种冰片外观上没有明显差别，但化学成分却不尽相同。

"梅片"是冰片中的正品，主要成分是右旋龙脑；"艾片"的主要成分是左旋龙脑；"机制冰片"中的主要成分是消旋混合龙脑。从质量上看，一般认为"梅片"质量最好，其次是"机制冰片"，再次是"艾片"。

3.石菖蒲

端午时节，民间除了包粽子纪念伟大的爱国诗人屈原，还有一项很重要的传统习俗，就是在门上"插青辟邪"。农历五月以后，天气渐渐炎热，各种蚊虫也越来越多。菖蒲气味清香，叶片细长，形似宝剑，所以到了端午这一天，民间会在家门上悬挂一束菖蒲，有驱邪避害的含义。此外，端午节还有用菖蒲沐浴的习惯，有健体强身、延年益寿的功效。古代的文人墨客还常以菖蒲为题，赞扬菖蒲"不假日色，不资寸土"、"耐苦寒，安淡泊"的风骨气节和"亭亭玉立"的形象。

新鲜的菖蒲有一种特殊的浓郁香气，沁人心脾，所以，菖蒲还适合种在庭院或居室里，不仅美化环境，还有吸附污秽的作用。古人常在油灯旁边放置一盆菖蒲，也是这个原因。

菖蒲有两种，一种是水菖蒲，主要生长在沼泽、河畔、水稻旁边；一种是石菖蒲，主要生长在山涧、泉水附近的石缝里。中医选择入药的是石菖蒲，用药部位为石菖蒲的根茎。

古代曾有说法称菖蒲"以一寸九节者良"，意思指在根茎上有很多茎

节的菖蒲，品质更好。但是，现在市场上销售的很多“九节菖蒲”并非我们上面介绍的石菖蒲，而是一种来源于毛茛科植物阿尔泰银莲花的根茎。使用时需要将两者区别开来。

菖蒲具有开窍醒神、化湿和胃、宁神益智的功效，可与其他药物配伍，治疗神志昏迷、脘腹痞满、胸闷疼痛，以及失眠、健忘、耳鸣耳聋等疾病。

石菖蒲中含有挥发油，如细辛醚、石竹烯、石菖醚等，有兴奋脊髓神经的作用，使用剂量过大时可引起惊厥、抽搐，甚至可以导致强直性惊厥而死亡。

十七、补虚药

1.人参

人参是人们非常熟悉的一味药，具有大补元气、益脾补肺、宁神益智、生津止渴等功效。《本草纲目》中称人参“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智，久服轻身延年”，称之为“上品”。现代研究发现，人参还有增强免疫力、消除疲劳、抗癌、抗衰老等多种作用。

人参为五加科植物人参的干燥根，根据来源的不同，人参又有“山参”、“移山参”、“园参”之分；根据炮制方法的不同，又可分为“生晒参”、“红参”、“白参”、“参须”等多种。

具体来说，野生人参称为“山参”，由于量少难寻，为人参中最珍贵、最难得的品种；将野山参的幼苗移植到与野外相似的生长环境中，人工看护，经过数年的自然生长，然后采集的，称为“移山参”。移山参的功效与山参相似，但数量很少，也很珍贵；“园参”是通过人工栽培获得的，一般从种植到收获，需要经过五六年的时间。园参产量较大，但药用价值却不如山参。

“生晒参”是直接将新鲜的人参洗净、晒干后制成的；“红参”是先将人

参蒸过后再晒干，因为蒸过后颜色发红，所以叫“红参”；“白参”是先将新鲜的人参刺成蜂窝状后，再用浓糖水浸泡后制成的，擅长生津养阴、清虚热；“参须”则是人参加工时断下来的细根，也有一定的药用价值。

小贴士A 滥用人参坏处多

与其他药物一样，人参也不可滥用，否则就可能导致“人参滥用综合征”。“人参滥用综合征”主要表现为服用人参后出现血压异常升高或降低、精神过度亢奋或过度抑郁、食欲减退、失眠、烦躁、易激动、眩晕、头痛、鼻出血、四肢抽搐、颤抖等不良反应。

美国的研究人员发现，“人参滥用综合征”是由于人参中含有的达玛烷二醇糖和三醇糖甙等成分引起的。这两种成分具有兴奋神经和增强人体免疫功能的作用，但连续大剂量服用，则可能出现“人参滥用综合征”。

服用人参需要注意的事项有以下几点。

1.人参虽是补药，但并非人人皆宜。患有失眠、胃病、胆囊炎、胆结石的患者和动脉硬化的患者，都不宜服用人参；此外，儿童也不宜服用人参，以免过早发育，出现性早熟。

2.最好选在早晨空腹时服用人参。因为人参对大脑皮层有兴奋作用，晚上服用人参易导致失眠和消化不良，而早晨服用人参吸收效果最好。

3.人参不宜与萝卜、浓茶同用。因为萝卜中的胡萝卜素可降低人参的功效，茶中的咖啡因可与人参中的某些成分起化学反应，产生沉淀，影响人参的疗效。

小贴士B 人参花和人参果

最近，常可在超市和茶叶店看见有一种叫“人参花”的花草茶。这种人参花，顾名思义就是人参的花。

人参花中含有多种皂甙、氨基酸、微量元素等，具有一定的保健功效，可以用来泡茶。一些动物实验证明，人参花对心血管系统有一定的益处，可以增强心肌的收缩力，增加心脏的血氧供应。此外，还有一定的抗消化道溃疡、抗肿瘤和延缓衰老的作用。

在一些媒体报道中，人参花被称为“万能养生品”、“不寒不燥”、“老少咸宜”、“药用价值远远超过人参”。目前对人参花的研究还不多，人参花也不是中国药典列出的正式药用品种，上面这些人参花的宣传多少有点夸张的味道。因此，建议消费者在选择人参花时不要过于盲目。

除人参花外，还有一种名为“人参果”的水果。这种人参果是茄科植物，和人参一点关系都没有，更不是《西游记》中猪八戒吃的那种长生不老的人参果。

从外形上看，人参果外形有点类似桃形或心脏形，表皮白色或金黄色，还带有紫色条纹。人参果营养非常丰富，含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素，还具有低糖、低脂的特性。研究发现，人参果具有一定的营养保健的功效，可以抗癌、抗衰老、降血压、降血糖等，很适合老年人食用。之所以取名人参果，大概和它的保健功效有一定关系吧。

还有一种人参果，可能你还没听说过。这种人参果是蔷薇科植物委陵菜的根。这种委陵菜的根有个很好辨认的特点，即根的中部或末端膨大呈纺锤型或球形，大小如小花生一般，看起来又像是缩小了的微型白薯。这种人参果，在当地又称“蕨麻”。新鲜的蕨麻可以拌菜，晒干后可以用来煮粥，口感绵软香甜。

蕨麻是一种高原植物，主要产于我国的甘肃、青海、西藏等地。蕨麻的营养丰富，含有大量的淀粉、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素。此外，蕨麻还有止咳利痰、收敛止血的功效，藏医常用它来入药。

2.西洋参

西洋参传入我国的历史并不长。18世纪初，来华传教的法国传教士杜德美第一次将人参的产地、形态、生长环境、采集方法等详细情况，向西方国家进行了介绍。此后，另一位法国传教士拉菲托，按照杜

德美的描述，在加拿大找到了与人参同属五加科的一种当地草药。随后，产于北美的这种参开始大量进口到中国。由于来自海外，所以被称做“西洋参”。

近年来，各种西洋参产品在市场上热销不衰。西洋参含片、冲剂、口服液、袋泡茶，甚至包括各种含有西洋参的保健食品，都格外受到人们的青睐。西洋参成了缓解疲劳、益智延年的万能药。其实，西洋参也是药，既能“治病”，也可能“致病”。

西洋参性凉、味甘、微苦，具有补气养阴、清热生津的功效。现代医学研究发现，西洋参具有兴奋生命中枢、增强机体免疫力、抗缺氧、抗疲劳、抗氧化、增强心肌收缩力、调节血脂、降低血糖、抑制肿瘤等作用。

由于作用范围较广，西洋参被误认为是治病保健的“百用良药”，其实不然，与其他药物一样，西洋参也会发生不良反应。如女性长期服用西洋参，可能引起月经失调，如经期和经量的改变。这是由于西洋参具有促进肾上腺皮质激素分泌的作用，可以影响女性卵巢和子宫的功能。还有一些过敏体质的患者，服用西洋参后，可能出现全身或局部的过敏反应，如怕冷、体温下降、皮炎、皮疹、水疱等表现。

哪些情况下不适合使用西洋参呢？中医认为西洋参是养阴生津之品，所以阳虚或寒湿较重的患者不宜服用，这些人常伴有面色苍白、畏寒怕冷、食欲不振、腹痛腹胀、大便溏泻等表现；此外，儿童正处于生长发育旺盛期，也不应多用；一些急性病（如各种感染、炎症、感冒期间）或慢性病的急性发作期（如哮喘、慢性支气管炎）也不应使用西洋参。

3.党参

与人参和西洋参不同，党参来源于桔梗科植物党参、素花党参或川党参的根。古代以产于山西上党的党参质量为最优，因此被称为“党参”。党参具有补脾肺气、补血、生津的功效，可用来治疗气血两虚和气阴两伤引起的多种病症。

党参中含有甾醇、党参苷、党参多糖、党参内脂、无机盐和微量元素等成分。现代研究发现，党参具有增强身体抵抗力、降血压、调节胃肠功

能、清除体内自由基、抗衰老等作用，还可用于肿瘤放、化疗术后恢复期的治疗。

党参安全性好，一般不会引起不良反应，但用量过大（超过 60 克）时，可能导致心前区不适和心律不齐等症状。党参的临床常用剂量为 9～30 克。此外，党参是一味补虚药，适合于气血亏虚的患者，对于体内有实邪的人，或正在发热的病人，并不适用。热病后期，往往出现气阴两伤的表现，此时可以适当选择党参，以起到补益的作用。

4.黄芪

据《旧唐书》记载，唐肃宗时期，有一日太后突然昏倒，不省人事，太医开的药也无法吃下去。唐肃宗便建议太医用黄芪煎汤，用煎煮时散发出来的药味试试。果然，太后闻到煎煮黄芪的气味后，竟慢慢苏醒过来。虽然是一则小故事，却足以说明黄芪补气作用之强。

黄芪来源于豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的根，具有健脾补中、升阳举陷、益卫固表、利尿、托毒生肌的功效。在古代，黄芪也写做“黄耆（qí）”，《本草纲目》解释道：“耆，长也。黄耆色黄，为补药之长，故名。”可见黄芪有很好的补益功效。

现代研究发现，黄芪具有促进机体新陈代谢、抗疲劳和利尿的作用。黄芪可以增强机体的免疫功能，对流感和多种病毒有抑制作用，可以提高机体的抗病能力。此外，黄芪还具有一定的降血脂、抗衰老、抗缺氧、抗辐射、保护肝脏和心血管系统的作用。

黄芪具有较强的补虚功效，但也不是用量越多，效果越好。黄芪的常用剂量为 9～30 克，需要根据患者的实际情况增减。如果使用量过大，常引起胃肠胀气、腹泻，还可能引起失眠、高血压。此外，临床上还有使用黄芪发生皮疹、瘙痒、甚至过敏性休克等情况的报道。

5.山药

山药也是一味药食两用的佳品。山药为薯蓣科植物的根茎。习惯上人们认为河南怀庆地区产的山药质量最好，因此也称山药为“怀山”。

传说，古时在河南焦作一带有个很小的国家，常受到周围邻国的侵扰。一次作战失败后，将士们被迫撤入深山。绝望之际，发现一种植物的根茎可以食用。吃完这种根茎后，将士们体力大增，很快就将敌军击退，保住了国家。后来，这种食物就被称为“山遇”，并逐渐写成了今天的“山药”。

山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效，主要用来治疗脾虚、肺虚或肾虚引起的各种病症。现代研究发现，山药是一种营养价值非常高的食物，除含有大量的淀粉和蛋白质外，还含有丰富的维生素，如维生素B族、维生素C、维生素E等。新鲜山药中含有的黏液质和消化酶，有预防动脉粥样硬化和促进胃肠道消化吸收的作用。此外，山药还具有一定的降血糖的作用，适合糖尿病患者食用。

山药再好，也不能多吃。山药中含有一种叫做薯蓣皂苷元的成分，在体内可以产生雌激素样作用。长期食用大量的山药，可能会引起子宫内膜过度增生，出现经期不规律、经血量多或痛经等症状。

此外，山药含有的黏液蛋白对人体有很好的保健功效，但接触皮肤后，往往会引起皮肤瘙痒红肿。对于有过敏体质的人，在处理山药的时候，需要做好额外的保护措施，防止发生过敏。

6.白扁豆

扁豆是我们常食的家常菜。老扁豆剥出的圆滚滚的、颜色发白的豆子，晒干后就是白扁豆。白扁豆性平味甘，具有健脾化湿、和中消暑的功效，常用于治疗暑湿吐泻、脾虚呕逆、食少久泄、妇女赤白带下、小儿疳积、孕妇胎动不安等症。

白扁豆营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维以及钙、铁、磷、钠、钾、锌等微量元素。从品质和风味上来说，属于食用豆中的佼佼者，具有豆味好、易消化、不胀胃等优点。扁豆除了可以做菜外，还可以制作出很多种药膳。

白扁豆汤：白扁豆加水煮至烂熟即可，可连汤带豆一起食用。白扁豆汤具有健脾止泻、固胎的作用，适用于急性胃肠炎，还可用于孕期妇女胎动不安的辅助治疗。

白扁豆山药汤:白扁豆还可和山药一起煮汤至烂熟,再加适量红糖食用。白扁豆山药汤具有健脾化湿止带的作用,适合脾胃虚弱兼有赤白带下,且体型偏胖的妇女日常食用。

白扁豆莲子汤:用白扁豆和莲子一起煮汤,具有滋补健身的作用,适合产后或病后体虚的人食用。

白扁豆苡仁汤:白扁豆和薏苡仁一起煮汤,适用于脾虚消化不良的老人食用。

白扁豆粥:用白扁豆和大米一起煮粥食用,具有补益脾胃、和中止泻的作用,可用于脾胃虚弱、食欲不振、慢性久泻、乏力倦怠等症的日常保健。

需要注意的是,白扁豆和扁豆都含有植物凝集素,有一定毒性,食用前需要经过充分加热才可去除毒性,所以一定要煮熟食用。

7.甘草

即使你从来没使用过中药,可能也听说过甘草。甘草在人们日常生活中广泛应用,已经远远超出了中医药的范畴。用"朝中国老,药中甘草"这句俗语来形容甘草在中药里的地位是再合适不过了。

甘草为豆科植物甘草、胀果甘草或光果甘草的除去须根的干燥根及根茎,具有补脾益气、祛痰止咳、缓急止痛、清热解毒、调和诸药的功效,常用来治疗脾胃虚弱、倦怠乏力、心悸气短、咳嗽痰多、脘腹和四肢挛急疼痛等,中药方剂中常配伍少量的甘草,还可以起到调和药性的作用。此外,甘草还具有解毒的作用,这主要与甘草中含有甘草甜素和甘草次酸有关。

甘草的应用非常广泛,除了和其他药物配伍使用外,还有很多含甘草的中成药制剂,如复方甘草片、复方甘草合剂等。此外,甘草还被作为食品中的甜味剂而广泛使用。近年来,有关甘草引起不良反应的报道逐渐增多,其中最常见的是消化系统反应。如服用甘草及其制剂后,可出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,对于原有胃或十二指肠溃疡的人来说,服用偏大剂量的甘草制剂前尤应注意,必要时应饭后服用,以减少药物对胃肠道的刺激性。

其次,甘草的不良反应还表现在对人体内分泌和代谢的影响上。甘草

中含有的甘草甜素和甘草次酸具有去氧皮质酮的作用，能导致机体发生水钠潴留，使患者出现头痛、血压升高、低血钾、浮肿等症状，原有高血压和肾功能不良的患者长期大剂量用药后更容易发生此类情况；甘草还具有促肾上腺皮质激素样作用，可引起内分泌系统功能紊乱，影响女性月经周期及男性性功能，导致乳腺的异常发育。

还有少数人服用甘草后会出现不同程度的皮肤过敏表现，或引起心动过速，甚至诱发腹水、肝昏迷、休克等严重情况。因此在使用甘草的时候也应多多留神，不可盲目服用，更不可过量久服。

小贴士　甘草不宜与哪些药物一起使用？

药物之间的相互作用会影响药物的吸收和疗效，还可能增加药物对机体的损害。甘草具有类似肾上腺皮质激素样的作用，在与一些药物合用时，需要特别关注药物之间的相互作用。

与降糖药，如降糖灵、优降糖、胰岛素等合用时，可降低降血糖类药物的功效，导致血糖升高。

与含强心甙类的药物，如洋地黄、地高辛等合用时，可增强心脏对药物的敏感性，导致强心甙类药物中毒。对于需要长期用药的糖尿病或高血压患者来说，尤其需要引起注意。

与消炎药，如阿司匹林、消炎痛、保泰松等合用时，可诱发或加重消化道溃疡。

与降压药或噻嗪类利尿药，如利血平、降压灵、复方降压片、双氢克尿噻等合用时，可导致血钾降低，发生低血钾症。此外，甘草还能拮抗降压药的作用，导致血压升高。

8.鹿茸

鹿茸来源于梅花鹿或马鹿等雄鹿头上尚未骨化、带有绒毛的幼角。鹿茸具有补肾阳、益精血、强筋骨、调冲任、托疮毒的功效，可用于治疗肾阳

虚衰、眩晕耳聋、腰膝酸痛、阳痿、滑精、子宫虚冷、崩漏等疾病。现代研究发现，鹿茸有强壮身体、提高工作能力、改善睡眠和食欲、缓解肌肉疲劳等诸多功效。

鹿茸具有良好的补益作用，但不适合下面几种情况：一是阴虚的人。鹿茸是补阳药，阴虚者服用后，往往适得其反；二是内热盛的人。这类患者常表现为小便短赤、大便秘结、咽喉干痛等；三是妇女月经期间不宜用，以免月经量增加，出血时间延长；四是正在感冒发烧的人，此时用鹿茸，会导致邪气滞留体内，迁延不愈；五是有高血压、肝炎及肝功能不全等病症的人，也不可盲目服用鹿茸强壮身体。

此外，茶、萝卜、莱菔子、谷芽、麦芽和山楂等中药都会削弱鹿茸的功效，影响药力的发挥。因此，在服用鹿茸的时候，应避免和上述药物同用。

小贴士　鹿茸、鹿角、鹿角胶和鹿角霜

鹿茸、鹿角、鹿角胶和鹿角霜，这些平常听到的鹿角制品，都是来源于梅花鹿或马鹿等雄鹿头上的角，但是它们之间有什么区别呢？

鹿茸是雄鹿头上刚刚长出，尚未骨化的鹿角。

鹿角则是雄鹿头上已经长成的骨化的角。与鹿茸相比，鹿角补肾助阳的功效较弱。

鹿角胶是用鹿角经水煎熬浓缩而成的固体胶。其功效虽不及鹿茸，但优于鹿角。

鹿角霜是鹿角熬胶后所剩下的残渣。在几种鹿角制品中，鹿角霜的功效最弱。

9.枸杞子

相传战国时，秦国有对叫狗子和杞氏的青年夫妇。后来狗子应征去戎边，留下母亲和妻子在家。转眼10年过去了，狗子回到家乡，正赶上饥荒，原本担心母亲和妻子可能都被饿死了，却没想到两人不仅面色红润，而且

神采奕奕。原来是饥荒时节，妻子和母亲在山里采摘到一种红色的小野果来充饥，身体也越来越好。后来，这种红色的小果就被称为"枸杞子"。

枸杞子来源于茄科植物宁夏枸杞的成熟果实，具有滋补肝肾、益精明目的作用。枸杞子含有甜菜碱、枸杞多糖、粗脂肪、粗蛋白、硫胺素、核黄素、烟酸、胡萝卜素、抗坏血酸、β-谷甾醇、亚油酸、氨基酸、维生素及多种微量元素，营养十分丰富。

自古以来，就有使用枸杞子滋补身体、延年益寿的记载。现代研究发现，枸杞子对慢性肝炎、中心性视网膜炎、视神经萎缩、糖尿病、高血压、肺结核等疾病都有很好的改善作用。此外，枸杞子还有提高机体免疫力的作用，尤其适合癌症患者放、化疗术后的恢复期。可见，枸杞子特别适合体质较差，免疫力低的人。

除了入药外，枸杞子还是一种不错的食疗佳品：煮粥、凉拌、泡酒、生食都可以。需要注意的是，正在感冒发热或腹泻的患者不适合使用枸杞子。身体有炎症的人，如呼吸道感染、胃肠道感染等，也不适合使用枸杞子。

10.冬虫夏草

用"天下第一草"来形容冬虫夏草，可能一点也不过分。冬虫夏草中的"草"，其实是一种真菌，而"虫"其实是蝙蝠蛾科的一种昆虫的幼虫。冬天的时候，真菌（草）会长入幼虫体内，吸收幼虫体内的养分后，"草"就会逐渐长大，而"虫"则慢慢僵死。到了夏天，"草"会从已死的"虫"体内长出来。这就是冬虫夏草的生长过程。有人用"草似金针虫似蚕"形容冬虫夏草的形态，真是非常贴切。

冬虫夏草具有补肾益肺、止血化痰的功效，可用于治疗腰膝酸痛、阳痿遗精、久咳虚喘、劳嗽咯血等症。冬虫夏草善于治疗咳嗽，尤其适合于老年人常见的"老慢支"、"哮喘"、"肺气肿"等疾病，而其他一些由感冒、急性肺炎的疾病引起的咳嗽，就不适合用冬虫夏草来止咳。此外，冬虫夏草营养丰富，包含人体需要的多种氨基酸、维生素及微量元素，对改善体质、增强抵抗力、缓解肿瘤放化疗术后的不适也有一定的作用。

冬虫夏草价格昂贵，每公斤的价格已经升到几万元，但这并不能说明

冬虫夏草就是万能药,使用冬虫夏草同样可能引起不良反应。

由于冬虫夏草部分来源于"虫",这是一种异体蛋白,有可能引起变态反应,表现为皮疹、瘙痒、头痛烦躁、胸闷心慌等。此外,过量使用冬虫夏草还可能抑制胃肠蠕动,出现食欲不振、腹胀、便秘等情况;影响内分泌系统功能时可能出现月经经期紊乱。由此可见,虫草虽好,也要对证用药。

11.何首乌

民间有关何首乌的传说很多,往往都离不开它补肾乌发的神奇功效和酷似人形的外观。何首乌真的有那么神奇吗?

何首乌来源于蓼科植物何首乌的块根,具有补益精血的功效,可用来治疗精血亏虚引起的头晕眼花、须发早白、腰膝酸软等疾病。现代研究发现,何首乌还有降低血中胆固醇的作用,可用于高脂血症的辅助治疗。

近些年来,关于何首乌不良反应的报道有逐渐增加的趋势。其中较多的是关于使用何首乌造成的肝损害。2006 年,英国药政当局报道:一些患者为了治疗脱发而使用何首乌或何首乌制剂,在使用一段时间后,都出现了不同程度的肝损害,如肝炎、黄疸等。停止使用何首乌后,这些患者的症状也逐渐好转了。此外,临床上还有使用何首乌引起皮肤过敏、上消化道出血、眼部色素沉着等不良反应的报道。

何首乌引起不良反应的原因目前还不十分清楚,据推测可能与何首乌中所含的蒽醌类成分有关。剂量过大时,这些蒽醌类成分可以刺激大肠,增强肠蠕动,出现腹泻、腹痛、肠鸣、恶心、呕吐等症状,甚至引起呼吸麻痹。

由于日常生活中,有人习惯用何首乌泡酒或泡茶,因此建议使用之前,应该多向医生咨询,不要盲目服用。

12.阿胶

阿胶是用驴皮熬制而成的胶块,与人参、鹿茸并称中药"三宝"。阿胶属"血肉有情之品",具有益气补血的作用。早在《神农本草经》中,就有关于阿胶的记载。最早的阿胶是以阿井水和纯驴皮熬制成的,故名"阿胶"。

山东东阿县生产的阿胶最为著名，就是源于其得天独厚的水源条件：对“古阿井”的研究发现，东阿井的水富含矿物质，色绿质重，水的比重在1.0028～1.0038，而其他地方的水比重多在1.0011～1.0018，所以用这里的水熬制的阿胶质量最好。

阿胶一般为棕褐色或棕黑色，长方形，厚薄均匀，表面平滑有光泽，没有气孔。阿胶的质地硬而脆，一拍即碎。选购阿胶时，以气味微香微甜，色泽光亮略有透明的为佳。阿胶具有补血止血、滋阴润肺的功效，适用于治疗血虚证、各种出血证、阴虚证、虚劳咳喘及阴虚燥咳等症，特别对血虚所致的面色苍白或萎黄、眩晕心悸等有很好的疗效，常用于治疗吐血、衄血、便血、崩漏等。阿胶能滋阴润肺，还可治疗肺阴不足所致的干咳少痰、痰中带血、口燥咽干、五心烦热等症。

阿胶的主要成分为胶原蛋白，水解后可分解为数十种氨基酸及氨基多糖，如透明质酸、硫酸皮肤素，以及纤维黏液蛋白、多种矿物质等。阿胶不仅能迅速提高血液中红细胞和血红蛋白数量，还能提供造血的原料，因此具有很好的补血作用。

除了补血以外，阿胶还有止血的作用。阿胶可提高血液中血小板和胶原蛋白的含量、促进血液的凝固。阿胶内含有的微量元素锌，可提高机体免疫功能、增强机体的耐受力。此外，阿胶还可用于营养不良、骨质疏松症、骨折恢复期的辅助治疗。

阿胶为块状胶，不能和其他中药一起煎煮服用，而是需要烊化。具体的方法是：先将阿胶放入碗中，加少量水蒸或隔水炖，直到胶块完全溶化后，再用煎好的药汁冲服。

阿胶性质滋腻黏滞，不宜消化，因此脾胃虚弱、食欲不佳、消化不良及大便溏泄者应该尽量少用。此外，新熬成的阿胶常带有一些火毒，服用后会使人产生火气亢盛的表现，如口唇生疮、眼睛干涩发红、眼眵增多，甚至出现喉咙干痛及大便秘结或带血等症状。因此，不宜服用刚制成的阿胶。最好将新阿胶置于阴干处放置三年以上，直至火毒消尽后再服用。当患有某些疾病，如感冒、咳嗽、腹泻或月经来潮时，也应停服阿胶。

阿胶不耐高温，而且很容易受潮，可以将它放在冰箱里保存。

小贴士 巧食阿胶补气血

阿胶枣:用阿胶 5~10 克、大枣 10 颗,加适量红糖,一起放在小碗里隔水蒸半小时左右,取出后放凉即可。阿胶枣有滋阴补血的功效,常食可治疗各种原因引起的贫血,如面色苍白、口唇色淡、头晕目眩、心悸等。

阿胶鸡蛋羹:阿胶 5 克,鸡蛋一个。先将阿胶烊化,再将鸡蛋打破后放入碗中,另加红糖、黄酒少许。搅拌均匀后隔水蒸成蛋羹。适合身体虚弱的人日常食用。

阿胶银耳汤:阿胶和银耳各 5 克。先将银耳用水泡发洗净,然后与打碎的阿胶一起放在碗中加水炖两小时,食用时可加少量冰糖。阿胶银耳汤具有滋阴润肺止咳的功效,适合阴虚久咳的患者食用。

阿胶蜂蜜饮:用阿胶 10 克烊化后,加入蜂蜜 20 克,再加开水稀释代茶饮。阿胶蜂蜜饮有滋阴养血、润燥通便的功效。适合阴虚便秘,大便干结、排便困难的患者。

阿胶饭:将阿胶 5~10 克烊化后,与适量大米、糯米一起放在碗中,加适量水后蒸熟即可。阿胶饭有补肾安胎的作用,适用于肝肾不足所致的先兆性流产、习惯性流产等症。

13.百合

提起百合,首先就会想到它的观赏性。百合的花朵清新而淡雅,有的洁白,有的鲜红,有的橘黄,不但艳丽,而且芳香四溢,沁人心脾。百合花象征着纯洁与美好,有“百年好合”、“白头偕老”的寓意。民歌“山丹丹开花红艳艳”中的“丹”指的就是我国西北地区盛开的一种鲜红色的百合花。

除具有观赏价值外,百合的鳞茎部分还是药食两用之品。入药的百合有野生与家种两种:野生品种的鳞片小而厚,味较苦;家种百合鳞片宽而薄,味微甜。中医学认为,百合性甘味平,具有润肺止咳、宁心安神的功效,可用于治疗肺热咳嗽、劳嗽咯血、虚烦惊悸、失眠多梦等症。现代研究表

明，百合中主要含有淀粉、蛋白质、多糖、脂肪及钙、磷、铁、维生素、泛酸、胡萝卜素等营养成分，此外，还含有一些特殊的生物碱，如秋水仙碱、皂苷等。

百合药性平和，不仅有滋补作用，还是食疗佳品。日常可以买到的百合有鲜、干之分。选购鲜百合时，应挑选鳞片肥厚饱满、无烂斑锈斑、颜色洁白有光泽、个大、外形规整的。选购干百合时，以质地硬而脆、表面比较光滑、颜色白或稍带淡黄色者为佳。

小贴士 吃法多样的百合餐

百合粥：用百合50克和适量大米，加水煮成粥。百合粥有润肺止咳、宁心安神、补中益气的作用，对中老年人及病后身体虚弱者尤为适宜。

百合莲子粥：用百合和莲子各30克，加适量大米一起煮成粥即可。百合莲子粥具有滋阴健脾、养心安神的作用，适于心烦燥热、心悸失眠的患者。

百合绿豆汤：用百合100克和绿豆500克一起煮至烂熟，熟后再加白糖调味即可。百合绿豆汤具有清热解毒、消暑除烦、生津止渴的功效，是夏季理想的清凉保健佳饮。

百合炖雪梨：用雪梨一个，洗净切片，然后与冰糖、水一起炖煮30分钟，放入新鲜的百合100克后再继续加热三分钟即可。百合炖雪梨具有养心安神、滋阴润肺止咳的作用，可用于心肺阴虚所致心烦少眠、燥热咳嗽、干咳痰少、咽干口燥等症。

百合糕：用百合粉（百合晒干后研成粉）200克，加豆沙馅100克、山楂泥50克、白糖50克，然后用水淀粉和成团，切成方块上笼屉蒸熟。百合糕营养丰富，具有健脾开胃消食的作用。

银耳百合汤：用银耳10克泡发后和适量百合一起煮30分钟，食用时可加适量冰糖。银耳百合汤具有益气养阴、润肺止咳的功效，适于气阴两虚咳嗽、气短无力、口干舌燥、虚烦不寐等症。

需要注意的是，百合性寒黏腻，因此不适合脾胃虚寒、湿浊内阻、大便

溏泻、舌苔厚腻的人食用。此外,感冒,尤其是风寒感冒初起时也不宜食用,以免邪气滞留不去,感冒难愈。

14.龟板和鳖甲

龟板和鳖甲是中医处方中的常用药。龟板是乌龟的腹甲(即底板),鳖甲是鳖(甲鱼)的背甲,这两种药可以生用,也可以用醋或酒炮制后入药,具有滋阴潜阳、清退虚热、补益心肾、软坚散结的功效。

龟板和鳖甲的主要有效成分是动物胶质、蛋白质以及钙、磷等微量元素,煮熟烧透后,其中含有的胶质成分就会溶出,减弱药物的疗效,因此一般不用煮熟的龟板和鳖甲入药,而是杀死后直接剥下腹甲或背甲,晒干即可。此外,由于龟板和鳖甲的质地坚硬,在入汤剂时需要打碎先煎 20 ~ 30 分钟,以保证有效成分能够充分地溶出。

龟板和鳖甲都具有一定的强身健体和补益作用,但由于药性偏寒,不适合脾胃虚弱或阳虚者服用。此外,妇女怀孕期间也不宜使用。

15.蜂蜜

《神农本草经》中记载蜂蜜"甘平无毒,主益气补中,久服轻身延年"。蜂蜜的营养很高,主要成分是果糖和葡萄糖,还包含蛋白质、氨基酸、维生素 B_1、B_2、B_6、A、D、E、K、有机酸、色素、芳香物质及铜、铁、钾、钠、钨、锰、镁、磷、硅、铬、钴等微量元素、胶质、酵素、花粉和激素。到目前为止,在蜂蜜中鉴定出的物质已超过 180 种。

蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒的作用,是很好的药食两用佳品,可用于多种疾病的辅助治疗。

蜂蜜润燥,是治疗便秘,尤其是习惯性便秘的良药,特别适合老人和孕妇等体质虚弱的人服用。蜂蜜还可以调节胃酸浓度,减轻胃部疼痛和不适,对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎等疾病有一定的辅助治疗作用。蜂蜜还有安神的作用,适合神经衰弱患者长期服用。现代研究还发现,蜂蜜能营养和改善心肌细胞功能,扩张冠状动脉,改善心肌供血,提高机体血红蛋白含量,对冠心病、心绞痛等心血管疾病有调理作用。此外,蜂蜜还有一定

的降压作用。蜂蜜中的营养物质,如维生素、氨基酸和蛋白酶等,能够修复肝细胞损伤,刺激肝组织再生,起到保护肝脏的作用,可用于各种类型的肝炎恢复期的辅助治疗。

糖尿病患者需要限制糖分的摄入,蜂蜜的甜度主要来源于果糖,而蔗糖的含量较少。蜂蜜中含有的生物碱还具有一定的降血糖作用。因此,对于糖尿病患者来说,适量食用一些蜂蜜是可以的,不会引起血糖迅速升高。

民间还用蜂蜜治疗各种皮肤和黏膜损伤,如刀伤、烫伤、手足皲裂、冻伤、口腔炎症等。这是由于蜂蜜中含有的酸性物质和高浓度糖分,可抑制细菌的繁殖。蜂蜜中还含有一些生物素,能促进皮肤新陈代谢,有助于创伤部位迅速长出肉芽组织。此外,蜂蜜外用还可增加皮肤的营养,有美容的功效。

国外研究发现,蜂蜜对多种致病菌都有抑制和杀灭的功效。这是由于蜂蜜具有吸湿性,可以吸收周围环境中的水分,从而使细菌脱水死亡。蜂蜜所含的高糖分可以抑制细菌生长,实验证明,蜂蜜可以抑制金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、链球菌、霍乱弧菌、沙门氏菌、黄曲霉菌,以及革兰氏阳性和阴性菌的生长。

蜂蜜具有弱酸性,长时间接触金属容器,会发生化学反应,最好使用玻璃或塑料容器保存。

蜂蜜应避免与葱、蒜、莴苣、韭菜等同时食用。中医有“蜜反生葱”的说法。《医宗金鉴》中记载:“葱蒜皆不可共蜜食,若共食令人利下。”这可能是由于蜂蜜中所含的有机酸和酶类,与葱、蒜中的含硫氨基酸,易发生化学反应,产生有毒物质,刺激胃肠道而引起腹泻。此外,蜂蜜性凉,具有润肠通便的作用,莴苣性寒,与蜂蜜一起食用,可加强蜂蜜通便的作用,从而引起腹泻。韭菜中含有丰富的粗纤维,也具有通便导泻的作用,不宜和蜂蜜一起食用。

小贴士 蜂蜜的种类和疗效

根据蜜蜂采集植物花蜜的种类不同，蜂蜜的种类也数不胜数。不同种类的蜂蜜在保健功效上也各具特色。

槐花蜜：槐花蜜具有清淡的槐花香味，甘甜适口。槐花蜜不仅具有槐花清热凉血、止血之功效，还可增加毛细血管的通透性、降血压等，可以预防脑中风，尤其适合患有心脑血管疾病的中老年人食用。

枸杞蜜：枸杞具有补肾益气、润肺的功效。以枸杞花为花源的枸杞蜜，对肺肾两虚引起的气喘有较好的疗效，此外，枸杞蜜还适合久泻久痢、痔血、便血等患者的日常保健。

野菊花蜜：野菊花具有清热解毒、平肝明目的作用，野菊花蜜清热降火、生津止渴，是夏季防暑降温的好饮料，长期食用，对疖疮、暗疮、色斑等有较好的效果。

紫云英蜜：紫云英蜜呈浅琥珀色，紫云英具有祛风明目、消肿利尿的作用，常食紫云英蜜可清热降火，对慢性咽炎、咽喉疼痛等有一定的辅助疗效。

枣花蜜：枣花蜜色深，呈深琥珀色，蜜汁质地黏稠，香气浓郁，甜度较大。枣花蜜具有补中益气、养血安神、护脾养胃的作用，适合脾胃虚弱、食欲不振、病后体虚者日常食用。

龙眼蜜：龙眼蜜是南方特有的品种，具有养血安神、开胃健脾、清热润燥的作用，对血虚引起的心悸不安、失眠、记忆力下降有较好效果，特别适宜女性食用。

椴树蜜：椴树蜜是我国东北特有的品种，乳白色，黏稠易结晶。结晶后的椴树蜜像油脂般细腻洁白。椴树蜜营养价值较高，还有较好的镇静作用，适合有失眠症状的人食用。

十八、收涩药

1.石榴皮

石榴好看又好吃，剥开石榴的外皮，里面一粒一粒的石榴籽像水晶、宝石一样晶莹透亮。你可知道，石榴皮也是一味中药呢。石榴皮不是石榴树的外皮，而是包裹在石榴表面的外皮，具有涩肠止泻、杀虫、收敛止血的功效，可用来治疗泄泻、痢疾、虫积腹痛等症。

石榴皮含有石榴皮碱，具有很强的抗菌、抗病毒、杀虫作用，对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、痢疾杆菌、伤寒及副伤寒杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、结核杆菌都有抑制作用。石榴皮碱的毒性较大，服用后有可能引起呼吸中枢麻痹、抑制心脏搏动，剂量过大时可出现眩晕、视力模糊、虚弱、剧烈头痛、呕吐、腹泻、惊厥，最后可因呼吸肌麻痹而危及生命。

此外，石榴皮入药时，还可能刺激胃肠道黏膜，引起胃肠道不适，因此脾胃虚弱者不宜使用。

2.莲子

莲子是卫生部公布的药食两用食品。中医认为，莲子性平味甘涩，具有固精止带、补脾止泻、益肾养心的作用，可用于治疗遗精、滑精、脾虚泄泻及心悸失眠等症。经常食用莲子，有健脑、增强记忆力、预防老年痴呆症等益处。莲子的营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、生物碱、维生素、钙、磷、铁、钾等微量元素。现代研究发现，莲子有镇静、强心、抗衰老、抗肿瘤等作用。

莲子全国各地均有出产，以湖南的湘莲、江西的湖莲和福建的建莲为优，是中药的"道地药材"。按莲子的生长环境不同，可分为池莲、湖莲和田莲。生长于池塘的为池莲，生长于湖泊沼泽的为湖莲，生长于水田的为田

莲。按采收季节不同,又可分为伏莲和秋莲。夏季伏天采收的莲子为伏莲,入秋以后采收的莲子为秋莲。

需要注意的是,莲子性涩,有涩肠止泻的作用,消化不良、脘腹胀满、大便秘结或正在感冒的人应少食或不食莲子。煮莲子时最好用砂锅,尽量不用铁锅,以免发生氧化反应,影响莲子的色泽。

小贴士 莲的一身都是宝

莲的一身都是宝,不仅具有观赏价值,又有极高的食用和药用价值。

荷花——养心安神、收涩止血、清热解毒去湿;

莲须(莲花的干燥雄蕊)——止遗精滑精、遗尿带下;

荷蒂——消肿化瘀、安胎止泻;

荷梗——清热解暑、清心泻火、宽胸顺气;

莲房(莲蓬)——化瘀止血,可治崩漏带下及产后瘀血腹痛等症;

莲叶——清暑解热,升阳止血;

莲藕——清热凉血;

藕节——止血散瘀,清解热毒;

莲子——健脾益肾,安神;

莲子芯——清心除烦,强心降压。